كرة السلة دفاع و هجوم



أستاذ دكتور / عائشة رزق مصطفى
كلية التربية الرياضية الجزيرة
جامعة حلوان

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين)

صدق الله العظيم

مفاتيح الرموز المستخدمة

الرمز	معنى الرمز
×	لاعب مهاجم
•	لاعب مدافع
×	لاعب مهاجم معه الكرة
←------	تمرير (خط سير الكرة)
←――――	جرى (خط سير اللاعب)

التصويب　　　ستار　　　المحاورة

مقدمة :

لعبة كرة السلة مــن الأنشــطة المحببــة للشــباب وتمــارس في الجامعــات بأنواعها والمدارس والأندية الرياضية وهي لعبــة جماعيــة تتســم بالحركــة المستمرة و اللعب السريع الذي يتخللــه الكثــير مــن المواقــف المتغــيرة ويرجع ذلك الى التغيرات العديدة في القــانون الــدولي الخــاص بهــا أدي هذا التغيير الى إضفــاء طــابع الســرعة ســواء فى الحركــة و الأداء أو التفكير بحيث أصبحت المهارات الأساسية تبعا لذلك تــؤدى بأســرع مــا يمكن و بأقل مجــهود .

كما تعتبر اللعبة الأولي لبعض الدول وتنــافس لعبــة كــرة القــدم مــن حيث عدد مشجعيها والمواقف المثــيرة الــتي تتخللــها وتجعــل مبارياقــا اكثر إثارة مما نراه في مباريات كرة القـــدم

التطور التاريخي للعبة كرة الســلة

تعتبر لعبة كرة السلة لعبة أمريكيــة قلبــا وقالبــا حيــث نشــأت فيــها وانتشرت منها على يد مخترعها وواضــع قواعدهــا " جيمــس نايســميث (١٨٦١ - ١٩٣٩) وكــان ذلــك فى أوائــل ديســمبر عــام ١٨٩١بقاعه تدريب مدرسة الشبان المســيحيين الدوليــة والــتي سميــت بعد ذلك بقاعة ســبرنجفيلد

نشأه اللعبة:-

لقد كان معظم طلبة كلية "سبرنجفيلد" تتراوح أعمارهم حول العشرين وكانوا يدرسون ليصبحوا سكرتارين ومدربين بجمعية الشبان المسيحية ، وكانوا يقومون بتدريباقم الرياضية يوميا داخل الصالات المغلقة ، غير انه لوحظ انتشار الملل بينهم نتيجه للممارسه الدائمة لنفس التمرينات وفى نفس الأماكن مما دعى د/ جوليك الى عقد اجتماعا لمدربى التربية البدنية وذلك فى صيف (١٨٩١) واقترح على د. جيمس نايسميث دراسة مدى مناسبة وملائمة التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية والنفسية للشباب الأمريكي ، وتبين له أن هذا النوع من الممارسة لا يحقق الهدف المنشود لذا قام بتحليل الألعاب المختلفة إلى مهاراقا الأساسية ثم أعاد تركيب بعض هذه المهارات بشكل جديد ، وطرأت له فكره أن يكون اللعب باليدين بدلا من القدمين ،وأثناء التطبيق لاحظ أن اللاعبون يقذفون عاليا لقطع التمرير أو الكرة من زميل أو منافس أو لاستلام الكرة وعلي هذا فكر أن يكون الهدف في مكان مرتفع .

ولقد توصل "نايسميث" ألي وضع ثلاثة عشر بند لتنظيم قواعد ممارسة اللعبة الجديدة ومن بينهما خمس قواعد مازالت في قانون اللعبة حتى الآن وهي :

١- يجب أن تكون الكرة كبيرة وخفيفة ويمكن تداولها باليدين

٢- لا يجوز الجري فالملعب والكرة في اليدين

٣- ليس هناك أي مانع في أن يستحوذ اللاعب على الكرة من أي لاعب آخر في أي وقت أثناء اللعب .

وكان" نايسميث" قد خطط أن يكون المرمى عبارة عن صندوق يوضع في كل من نهايتي الملعب ،ولكن إدارة الكلية كانت لا تملك مثل هذه الصناديق فاستخدمت السلال والتي تستخدم كمكيال للخوخ وهذا السبب الذي جعل "فرانك ما هان" يطلق على اللعبة اسم "كرة السلة"، ومن ثم كان ميلاد هذه اللعبة عام ١٨٩١ وعرفانا بجميل "د/نايسميث وفضله كتب اسمه باللغات الأربعة(الصينية و اللاتينية والهيروغليفية والعربية) على جوانب قاعدة كأس العالم لكرة السلة.

انتشار اللعبة :-

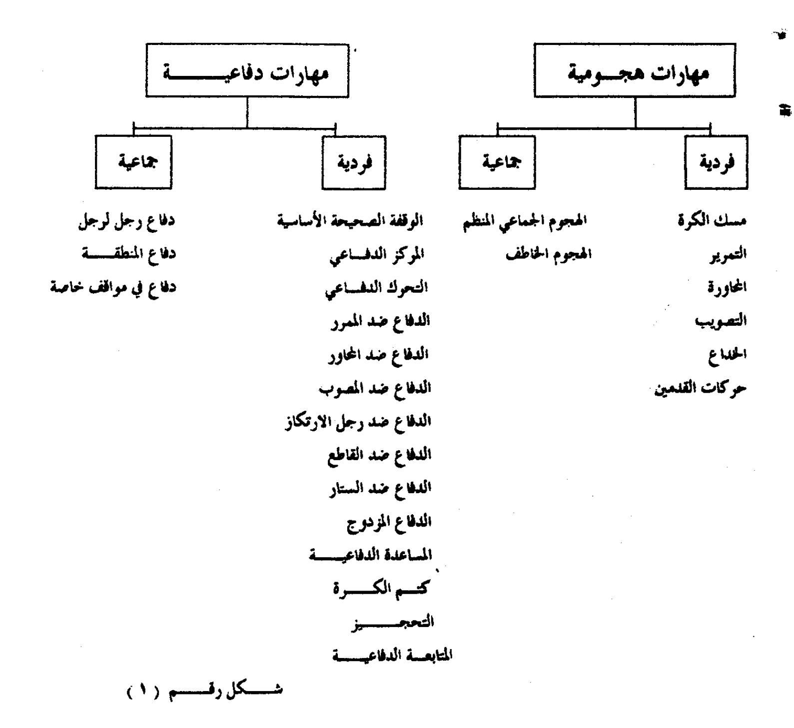
في أول تجربه قام " نايسميث " بشرح قواعد لعبته الجديدة لتلاميذ فصله المكون من ١٨ وقسمهم آلي فريقين ، ثم قام تلاميذه بدورهم بنشرها بين أصدقائهم سواء في الأندية أو الجمعيات المختلفة ، حتى أن العديد منها كتبت ألي نايسميث تطلب منه نسخه من قواعد تنظيم اللعبة ، فقام بطبعها في كتيب صدر في ١٥ يناير ١٨٩٢، وكان فريق كلية "سبرنجفيلد" مكونا من ١٨ لاعبا كان بينهم خمسة لاعبين من أصل كندي وبذلك اعتبرت كندا هي الدولة الثانية التي انتشرت فيها لعبة كرة السلة بعد الولايات المتحدة . وبذلك انتشرت اللعبة في المدارس والكليات والجامعات بشكلها هذا. وقد تبنت جمعية الشبان

المسيحيين اللعب في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من البلدان التي كان للجمعية فروع بها، ثم أدخلت لعبة كرة السلة ميدان الاحتراف. في عام ١٨٩٣ دخلت اللعبة فرنسا وفي عام ١٨٩٤ دخلت اللعبة إلى بلاد الصين والهند و إنجلترا ،وهذا في العيد الخمسين لإنشاء نوادي الشبان المسيحيين ثم أدخلت اللعبة إلى البرازيل واليابان عامي ١٨٩٦- ١٩٠٠ على الترتيب.

في عام ١٩٠٤ تم الاعتراف بلعبة كرة السلة دولياً نظراً للعرض الطيب الذي قدمه فريق الولايات المتحدة الأمريكية لفنون اللعبة. وذلك أثناء إقامة الألعاب الأوليمبية . في عام ١٩١٥ تم توحيد قوانين اللعبة وطريقة تطبيقها إذا كان المتبع حتى ذلك التاريخ على أن تشكل كل ولاية لجنة خاصة بها لوضع أسلوب تطبيق القوانين مما أدى إلي اختلاف طرق التطبيق بين الولايات ، وقد استمرت هذه اللجنة في عملها حتى عام ١٩٣٣. وقد تم تكوين الاتحاد الدولي لكرة السلة (١٩٣٢) ودخلت لعبة كرة السلة دورة الألعاب الأولمبية ببرلين عام (١٩٣٦) لأول مرة .

وفي نفس العام وضع الاتحاد الدولي أول قانون ثابت لا يتغير إلا عند الضرورة القصوى وتولى بعد ذلك تكوين اتحادات الدول المختلفة وأقيمت البطولات المحلية و الإقليمية و الدولية و الأولمبية. إلا أنه وجدت الهيئات المنظمة للدورات الأولمبية ضرورة إجراء تغييرات في القانون السابق حيث وصلت من ثلاثة عشرة لكرة السلة عام(١٩٩٤-١٩٩٨) وكان الهدف من التغييرات التي طرأت على

قانون كرة السلة إصلاح المآخذ التي ظـــهرت بعـــد كـــل دورة أولمبيـــة و إدخال عامل التشويق لدى ممارسيها ومشـــاهديها ممـــا اســـتلزم تعديـــل في طرق الأداء وخطط اللعب كمـــا تـــوالى ظـــهور مـــهارات ذات أهميـــة عالية كالتصويب من بعـــد مســـافة ٦,٢٥ مـــتر والـــذي كـــان قديمـــا يتساوى بالتصويب القريب (بنقطتـــين) .


مهارات كرة السلة
مهارات هجومية
مهارات دفاعية
فردية
جماعية
فردية
جماعية
مسك الكرة
التمرير
المحاورة
التصويب
الخداع
حركات القدمين
الهجوم الجماعي المنظم
الهجوم الخاطف
الوقفة الصحيحة الأساسية
المركز الدفاعي
التحرك الدفاعي
الدفاع ضد الممرر
الدفاع ضد المحاور
الدفاع ضد المصوب
الدفاع ضد رجل الارتكاز
الدفاع ضد القاطع
الدفاع ضد الستار
الدفاع المزدوج
المساعدة الدفاعية
كتم الكرة
التحجيز
المتابعة الدفاعية
دفاع رجل لرجل
دفاع المنطقة
دفاع في مواقف خاصة

شكل رقم (١)

مهارات كرة السلة

تنقسم مهارات كرة السلة الى :

- مهارات هجومية
- مهارات دفاعية

المهارات الهجومية

تنقسم المهارات الهجومية إلى :

أ. مهارات هجومية فردية

ب. مهارات هجومية جماعية

المهارات الهجومية الفردية

يمكن تلخيص المهارات الهجومية الفردية الى مايلي :

١. مسك الكرة
٢. التمرير
٣. المحاورة
٤. التصويب
٥. الخداع
٦. سرعة التحرك

المهارات الهجومية الجماعية

تنقسم المهارات الهجومية الجماعية إلى ما يلي :

١. الهجوم الجماعي المنظم
٢. الهجوم الخاطف

تنقسم المهارات الدفاعية إلى ما يلي :

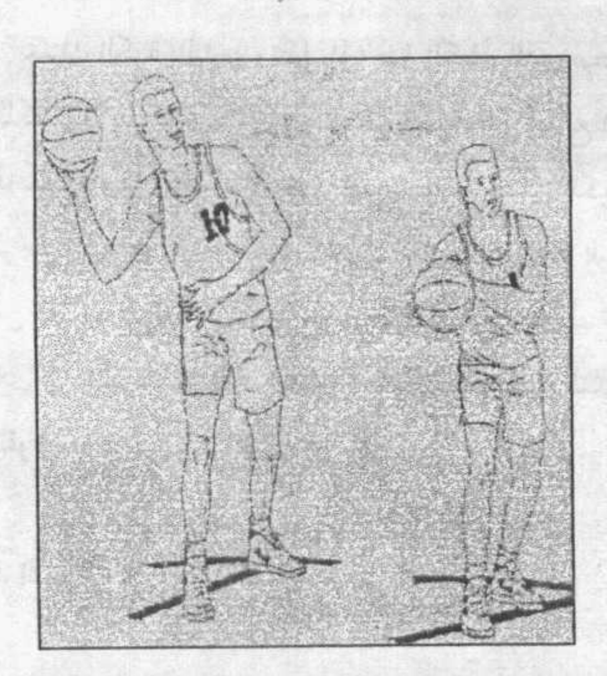
أ. مهارات دفاعية فردية
ب. مهارات دفاعية جماعية

المهارات الدفاعية الفردية

تنقسم إلى العديد من المهارات :–

١ – وقفة الاستعداد	Body positioning
٢ – المركز الدفاعي	Defense position
٣ – التحرك الدفاعي	Defense step
٤ – الدفاع ضد الممرر	Defense against passer
٥ – الدفاع ضد المحاور	Defense against dribble
٦ – الدفاع ضد المصوب	Defense against shooter

وفيما يلى عرض لطريقة الأداء للتمريرة الكتفية :



شكل (٢) يوضح طريقة أداء التمريرة الكتفية

المهارات الأساسية للاعب كرة السلة :

أن لاعب كرة السلة هو الشخص الذي يمتلك المقومات الأساسية الحركية والذهنية التي تؤهله لممارسة اللعبة بنجاح ، ويمكن تقسيم هذه المقومات إلي :-

- مهارات أساسية باستخدام الكرة أو بدونها [فردية - جماعية]
- مهارات بدنية [سرعة - قوة – مرونة -تحمل -قدرة -توازن]
- مهارات عقلية ونفسية [تفكير خططي -ثبات انفعالي - دافعيه]

ولنجاح لاعب كرة السلة يجب علية أن يتقن جميع المهارات التي تتطلبها مباريات كرة السلة ويطلق عليها المهارات الأساسية الهجومية ، فهو يمسك بالكرة ويحاور ويخدع ويصوب أو يمرر وهذه أولى متطلبات لاعب كرة السلة ، ونظرا للمواقف العديدة المتغيرة التي يتعرض لها اللاعب من لحظـــة قيـــام الحكم بأجـــراء كـــرة القفز بين لاعبي الفريقين ، فهو في لحظة مهاجم وفي اللحظة التالية يصبح مدافعا والكل يكافح للوصول إلى ســلة الآخر وإحراز هدف ولذا وجب علية إتقان المهارات الدفاعية بنفس إتقانه للمهـــــارات الهجومية .

وفيما يلي شرح لبعض المهارات التي درست في مقرر الفرقة الرابعة بالنسبة للمهارات الهجومية الفردية :

وسيتم شرح لبعض المهارات التي لم يتم إدراجها في المقررات السابقة وهي :-

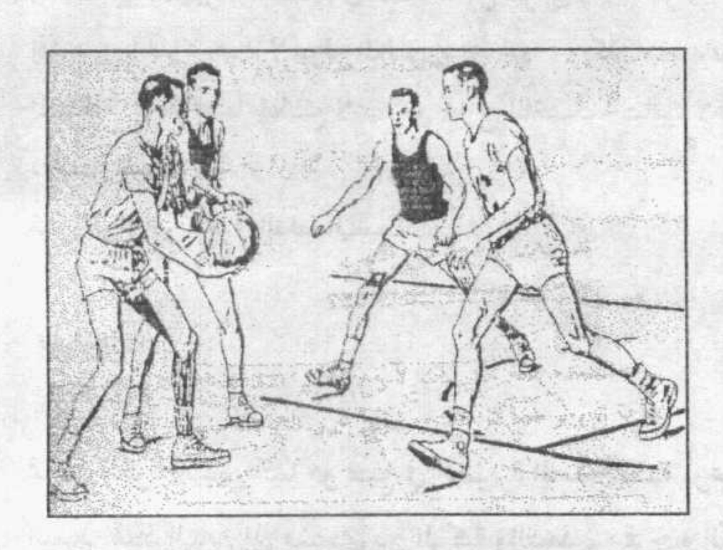
١. التمريرة الكتفية
٢. تمريرة الدفعة البسيطة
٣. التمريرة الخطافية
٤. التصويب من بعيد

١. التمريرة الكتفية باليد الواحدة

Base ball pass

تعد من أهم التمريرات التي تؤدى باليد الواحدة ، وتتطلب هذه التمريرة أن يكون اللاعب ذا قوة عضلية ممثلة في قوة الطرف العلوي بالإضافة إلى مرونة مفصل الكتف والدقة في إخراج هذه القوة وإلا حدث خطأ في الأداء ، يتمثل في عدم وصول الكرة إ إلى الجهة المراد الوصول إليها في حالة ضعف القوة المطلوبة ، أو تصل إلى خارج الملعب فلا يستطيع اللاعب المستلم اللحاق بها لزيادة القوة المبذولة ولذا يجب التدريب عليها بصورة تضمن للاعب النجاح استخدامها في المواقف المختلفة بالقوة والسرعة المناسبة . وتظهر أهمية هذه التمريرة في الهجوم الخاطف ، ونجاح الفريق في نقل الكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية في أسرع وقت ممكن .

الصورة التالية توضح طريقة الأداء لتمريرة الدفعة البسيطة :



الشكل (٣) طريقة أداء تمريرة الدفعة البسيطة

يراعى ما يلي عند التدريب على هذه المهارة :-

. الشرح الجيد للمهارة متضمنا الفرق بينها وبين التمريرات الأخرى .
. الأداء الصحيح للمهارة على الحائط ، باليدين واليد الواحدة .
. التدريب الجماعي على المهارة وخصوصا ألعاب المروحة weave

طريقة الأداء :-

تمسك الكرة باليدين وتنقل إلى جهة الكتف الذي ستنطلق منة الكرة [للكتف الأيمن للاعب الأيمن] تستقر الكرة على أصابع اليد اليمنى والمنثنية للخلف وأسفل ، أما سلاميات اليد اليسرى فتسند الكرة من أعلى ، تتقدم الرجل اليسرى للأمام ، مع الاستناد الكامل على قدم الرجل الخلفية اليمنى ، من هذا الوضع تدفع اليد اليمنى الكرة في اتجاه المستلم مع رفع اليد اليسرى عن الكرة ومد اليد اليمنى لها ، ويتم هذا في تسلسل وانسيابية ،وتزداد القوة مع تحرك القدم الخلفية للأمام.

يراعى عند التدريب على هذه التمريرة ما يلي :-

- الشرح الجيد لأهمية هذه المهارة ،وطريقة الأداء، ومواقف استخدامها أثناء المباريات .
- التدرج في المسافات من ٦ متر إلى أقصى ما يمكن من قبل اللاعب .
- التدريب باليدين تحسبا لظروف المباريات ، وبسر عات مختلفة .

٢. تمريرة الدفعة البسيطة :

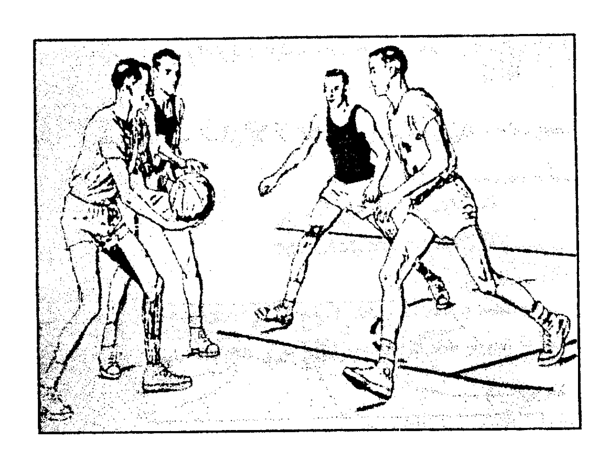
بالرغم من إهمال المدربين لهذه المهارة ، إلا إنها تكون أحيانا هي طوق النجاة

للاعب ، وخصوصا للاعب الارتكاز ، وتظهر أهميتها عندما تقل المسافة بين الممرر والمستلم ولا تناسب المسافة بينهما إلا هذه التمريرة التي تجد إعجابا من الجماهير ،وتستخدم في المسافات من متر إلى (٢) متر ، كما إنها تتميز بالخداع حيث لا يتوقع المنافس استخدامها ، ويكثر استخدامها في المنطقة المحرمة عندما يقطع لاعب من خارج الملعب بجانب لاعب داخل المنطقة
فيمرر له الأخير الكرة بالدفعة البسيطة .

طريقة الأداء :-

تمسك الكرة باليدين كما هو متبع في التمريرة الصدرية ،وعند التمرير تهبط اليدين إلى مستوى بين الركبة والفخذ ، وتمرجح الكرة للخلف وأسفل بكلتا اليدين ثم تدفع فقط براحة اليد والأصابع وتتخذ الكرة مسارا في شكل قوس لأعلى حتى يتمكن الزميل من استلام التمريرة في موضع مناسب للتصويب المباشر بدون تعديل في وضعة .

الصورة التالية توضح طريقة الأداء لتمريرة الدفعة البسيطة :



الشكل (٣) طريقة أداء تمريرة الدفعة البسيطة

يراعى ما يلي عند التدريب على هذه المهارة :-

. الشرح الجيد للمهارة متضمنا الفرق بينها وبين التمريرات الأخرى .
. الأداء الصحيح للمهارة على الحائط ، باليدين واليد الواحدة .
. التدريب الجماعي على المهارة وخصوصا ألعاب المروحة weave

٣. التمريرة الخطافية Hook pass

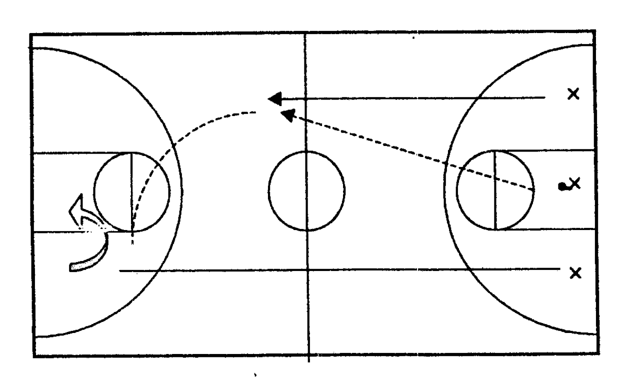
اللاعب الجيد هو اللاعب الذي يستطيع استغلال مواطن القوة لديه ، وهذه المهارة تحتاج إلى قدرة من اللاعب لاستخدام التمرير بكلتا اليدين بنفس الكفاءة ، ففي هذه المهارة نجد اللاعب يمرر الكرة باليـــد البعيدة عن المدافع ، ويحدث هذا كثيرا عندما يحاصر المدافع المهاجم لإجبـاره التمرير باليد القريبة منه ليسهل قطعها ، فيفاجئ المهاجم المدافع بالتمرير باليد البعيدة عنه فيسقط في يده .



شكل (٧) طريقة أداء التمريرة الخطافية

التدريب الثاني :

يقف اللاعبون كما هو موضح في الشكل (٥)

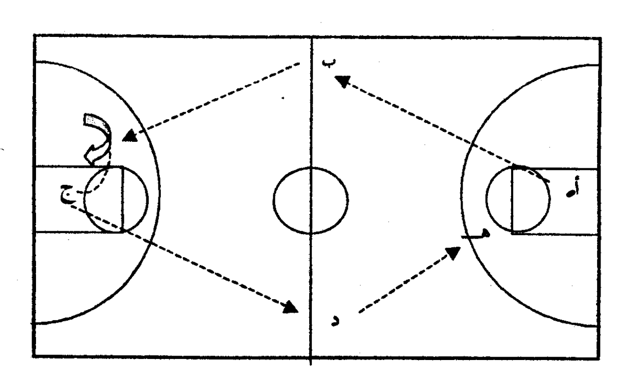


شكل (٥) يوضح التدريب الثاني

اللاعب الذي في المنتصف يستحوذ على الكرة المرتدة من اللوحة ، يجري اللاعب الذي على يمينه في اتجاه منتصف الملعب ليستلم تمريرة طويلة ، الذي يمررها للاعب الثالث جهة اليسار لينهي التدريب بالتصويب السلمي،ويركز المدرب في هذا التدريب على تسليم الكرة واستلامها يتم أثناء الجـري من جميع اللاعبين ويعد هذا التدريب من أهم التدريبـات التي تؤدى عند تعلم الهجوم الخاطف ، وينصح بوضعه في الوحدة التدريبية وتكراره .

التدريب الثالث :-

يقف اللاعبين كما هو موضح في شكل (٦)



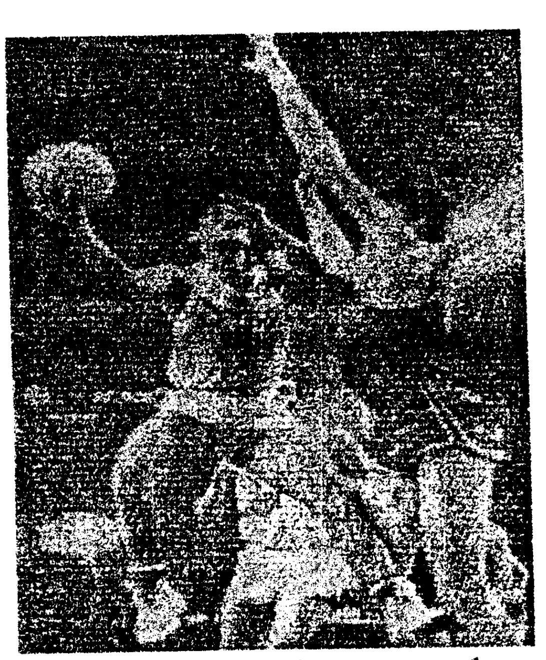
شكل (٦) يوضح التدريب الثالث

اللاعب الأول من المجموعة (أ) يمرر إلى اللاعب (ب) تمريرة باليد الواحدة ، اللاعب (ب) يمرر إلى اللاعب (ج) تمريرة بنفس الطريقة ثم يقطع في اتجاهه ليستلم منه تمريرة بالدفعة البسيطة ويصوب مباشرة على السلة اللاعب (ج) يستحوذ على الكرة من السلة بأي طريقة ويمرر إلى اللاعب(د) تمريرة باليد الواحدة ، اللاعب (د) يمرر للاعب الثاني في المجموعة (أ) الذي يتواجد عند خط الرمية الحرة ، يلاحظ في هذا التدريب أن كل لاعب بعد التمرير يحل مكان اللاعب الذي مرر إليه الكرة .

٣. التمريرة الخطافية Hook pass

اللاعب الجيد هو اللاعب الذي يستطيع استغلال مواطن القوة لديه ، وهذه المهارة تحتاج إلى قدرة من اللاعب لاستخدام التمرير بكلتا اليدين بنفس الكفاءة ، ففي هذه المهارة نجد اللاعب يمرر الكرة باليـــد البعيدة

عن المدافع ، ويحدث هذا كثيرا عندما يحاصر المدافع المهاجم لإجبـاره التمرير باليد القريبة منه ليسهل قطعها ، فيفاجئ المهاجم المدافع بالتمرير باليد البعيدة عنه فيسقط في يده .



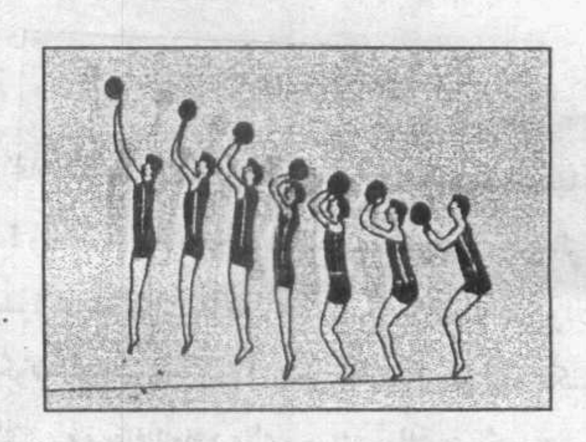
شكل (٧) طريقة أداء التمريرة الخطافية

طريقة الأداء : –

تمسك الكرة باليدين ، يضع اللاعب الكرة على اليد البعيدة عـــن الخصم مع سندها باليد الأخرى ،يواجه جانب الممـــر (الجـــانب المغـــاير للذراع الرامية) الخصم أما جسمه فيواجه السلة ،تتحرك القدم المغايرة لليد الممررة جهة الخصم مع نقل الثقل عليها كما تتحرك الـــذراع الممـــررة لأعلى في شكل قوس وعندما تصل الكرة أعلى الرأس مع امتداد الـــذراع بكاملة ، تدفع الكرة بالأصابع والرسغ ، يمكن أن تؤدى هذه المهارة عقـــب المحاورة من الثبات أو من الحركة والأخيرة يرتفع فيها الجسم لأعلى مـــع مد الذراع المغايرة لليد الرامية إلى الجنب لحفظ اتزان الجسم .

ما يجب مراعاته عند التدريب على المهارة :–

- الشرح والعرض الواضح للمهارة .
- توضيح المواقف التي تستخدم فيها المهارة .
- أداء المهارة على الحائط بالذراع اليمنى (مع مواجهه الكتف الأيسر للحائط) .
- يكرر الأداء باليد اليسرى .



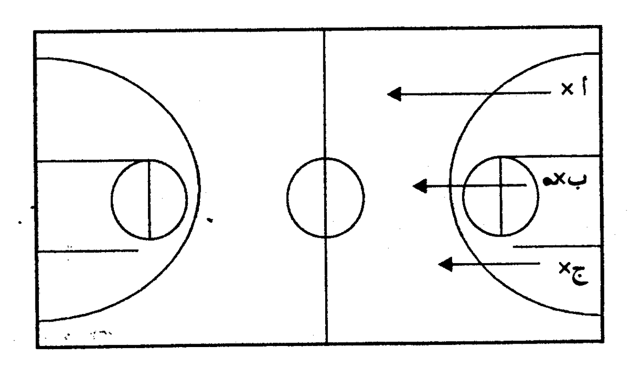
شكل (١٠) طريقة أداء التصويب من بعيد

الدراسات أن الأرتفاع العمودي وزاوية الأنطلاق وسرعة انطلاق الجسم وزاوية رسغ اليد من المتغيرات المؤثرة في دقة التصويب من بعيد ، بالأضافة إلى الطول الكلي لجسم اللاعب وطول الذراع وحجم الكف طولا وعرضا ، وبعاليه شكل يوضح التصويب من بعيد بتسلسل أداءه .

تقف المجموعة (أ) معها الكرة المجموعة (ب) تبعد عنها حوالي مـــترين ، اللاعب من المجموعة (أ) يحاور في اتجاه السلة ثم يمرر تمريرة خطافية بـــاليد اليمنى للاعب من المجموعة (ب) الذي يحاور بدورة ويمـــرر إلى (أ) مـــرة أخرى تمريرة خطافية بـــاليد اليســـرى ، يســـتلمها (أ) ويصـــوب مـــن الحركة،يعود كل لاعب لمجموعة الآخر .

التدريب الثاني:–

يقف اللاعبون كما هو موضح في شكل (٩)

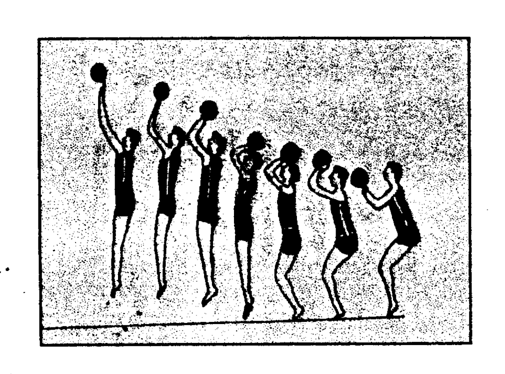


شكل (٩) يوضح التدريب الثاني

الكرة مع لاعب المنتصف (ب) يمررها خطافي باليد اليسرى للاعب (ج) ويستلمها منه خطافي أيضا باليد اليمنى ، ثم يمررها خطـــافي باليد اليمنى للاعب (أ) ويستلمها منه خطافي باليد اليسرى ، وهكــذا حتى نهاية الملعب ، يتبادل الجميع مركز اللاعب (أ) للتدريب بـــاليد اليمنى واليد اليسرى .

٤. تصويب من بعيد {من خلف قوس الثلاث نقاط}

يعد من أهم التصويبات التي يهتم بإجادتها المدربين واللاعبـــين ، حيث أن نجاح اللاعب فيها يحقق لفريقه ثلاث نقاط مرة واحدة ،هــذا بالإضافة إلى الحالة النفسية الجيدة التي يشعر بهـــا اللاعـــب وفريقـــه والعكس بالنسبة للفريق الآخر ، وهي إما تـــؤدى بـــاليدين أو بـــاليد الواحدة ، من الثبات أو من الحركة وفيما يلي شرح للتصويب مـــن بعيد باليد الواحدة ، حيث أنه يعطي قوة دفع للاعـــب يمكنـــه مـــن توصيل الكرة للحلقة ، ويتم ذلك بأداء المحاورة بـــالكرة ثم التوقـــف والوثب مع التصويب في حركة متتالية ومتناسقة بدون توقف، حتى لا يفقد اللاعب القوة المكتسبة من الإندفاع والإرتقـــاء ، وقـــد أثبتـــت



شكل (١٠) طريقة أداء التصويب من بعيد

الدراسات أن الأرتفاع العمودي وزاوية الأنطلاق وسرعة انطلاق الجسم وزاوية رسغ اليد من المتغييرات المؤثرة في دقة التصويب من بعيد ، بالأضافة إلى الطول الكلي لجسم اللاعب وطول الذراع وحجم الكف طولا وعرضا ، وبعاليه شكل يوضح التصويب من بعيد بتسلسل أداءه .

طريقة الأداء :

بعد أداء المحاورة يأخذ اللاعب خطوتي التوقف(قدم تليها الأخرى أو التوقف بعدة واحدة) مع مواجهة السلة أثناء التوقف ، تثنى الركبتين بعد التوقف مباشرة تمهيدا للوثب لأعلى ، وينصح بالوثب لأعلى وللأمام بقدر الإمكان ،يكون اللاعب متحكما في الكرة باليدين جهة الكتف الأيمن (للاعب الأيمن) مع بقاء العضد الأيمن موازى للأرض كما هو موضح في الشكل السابق ، وباستمرار الدفع من الأرض يرتفع الكوع إلى مستوى أعلى مما هو معتاد في التصويب من الثبات ، كما ترجع الكرة للخلف ، وهذه تعد الحركة التمهيدية للتصويب وبعدها تبدأ الحركة الرئيسية لتوجيه الكرة ويشير الكوع إلى السلة وهذه النقطة من الأهمية لنجاح التصويب ،تنطلق الكرة من الذراع الممتدة تتبعها الأصابع لجعل قوس مسار الكرة مناسبا ، وبعد أنطلاق الكرة يواجه كف اليد السلة مفتوحا مع امتداد كامل للذراع .

و هناك ملاحظة هامة يجب أن يدركها لاعب كرة السلة الذي يريد أن يصل إلى النجومية وهو أن عليه التدريب اليومي على التصويب من جميع الأماكن بعدد لا يقل عن ٢٠٠ تصويبه في اليوم الواحد إذا أراد أن يكون مصوبا بارعا يخطف إعجاب الجماهير .

ما يراعى عند التدريب على مهارة التصويب من بعيد :-

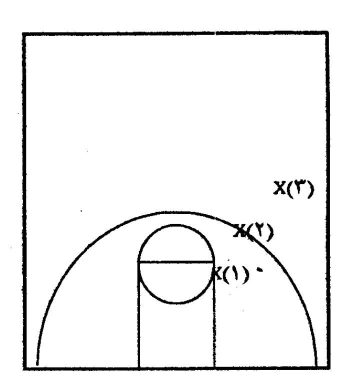
. تقديم المهارة وعرضها في صورتها النهائية من المدرب أو من نموذج جيد .
. تقسيم المهارة إلى مراحل جزئية
. التدريب على كل جزء على حدة
. ربط الأجزاء معا بصورة متسلسلة
. إصلاح الأخطاء فور ظهورها
. التدريب اليومي على المهارة في شكل واجبات يومية
. ربط المهارة مع المهارات الأخرى في صورة تدريبات مركبة
.تشجيع اللاعبون على تنفيذ المهارة في أثناء المنافسات

تدريبات على مهارة التصويب من بعيد :-

التدريب الأول

يهدف هذا التدريب على تنمية الدقة بطريقة متدرجة ، ويمكن تنفيذه في الخطوة ١ ، ٢ بكرة طبية زنة ١ كجم لتنمية القوة العضلية .

يقف اللاعبون كما هو موضح في شكل (١١)



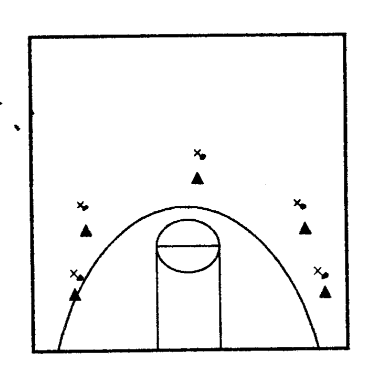
شكل (١١) يوضح التدريب الأول

يقف اللاعب بالقرب من السلة ، كما هو موضح في الشكل ، ويؤدي التصويب من بعيد بدون محاورة في الخطوة ١ و ٢، وعندما ينجح ينتقل إلى نقطة أبعد ، وعندما يصل إلى منطقة الثلاث نقاط خطوة ٣ يستعين بالمحاورة لإعطائه دفعة مناسبة

يكرر أداء التصويب من هذه المنطقة ١٠ تصويبات .

التدريب الثاني

يضع المدرب العوائق كما هو موضح في شكل (١٢)



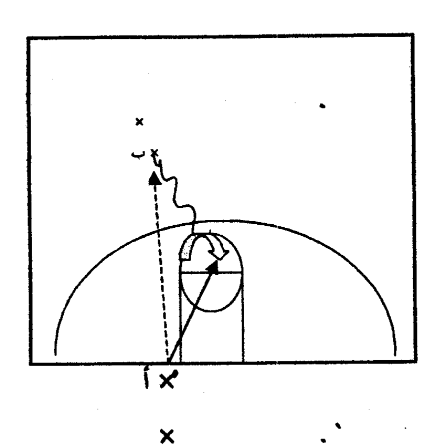
شكل (١٢) يوضح التدريب الثاني

يقسم اللاعبون على العوائق ،تقوم كل مجموعة بأداء التصويب من خلف العائق ولمدة ١٠ دقائق وبعدها يصفر المدرب لتبادل المجموعات الأماكن حتى يعود كل قسم إلى مكانة الأصلي ، هذا التدريب يعد من أشهر التدريبات للتصويب من بعيد ، حيث يتم فيه التدريب على التصويب من جميع الزوايا التي يمكن أن يصوب منها اللاعب ، ويستطيع اللاعب أن يكتشف أي زاوية تكون فيها نسبة تصويباته عالية فيركز عليها أثناء

التدريب الفردي ، وتساعد المدرب في اكتشاف المصوب الماهر الذي يمكـن تنفيذ مهارة الستار للتصويب له كما سـيأتي شـرحها ضمـن المـهارات الهجومية الجماعية فيما بعد .

التدريب الثالث :-

يقف اللاعبون كما هو موضح في شكل (١٣)



شكل (١٣) يوضح التدريب الثالث

يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل (١٣) اللاعب الأول في القاطرة (أ) يمرر الكرة إلى اللاعب الأول في القاطرة (ب) الذي يحاور في اتجاه

القوس وعنده يصوب من القفز ، أثناء ذلك يتحرك اللاعب الممرر للمس خط الرمية الحرة ثم مواجهه السلة لمتابعة الكرة التي صوبها زميلة سواء نجح التصويب أو فشل مع تبادل الأماكن .

ثانيا المهارات الدفاعية الفردية وتتضمن ما يلي : -

١) الدفاع ضد الستار
٢) الدفاع المزدوج
٣) المساعدة الدفاعية
٤) كتم الكرة
٥) تحجيز المهاجم
٦) المتابعة الدفاعية

١) الدفاع ضد الستار

يعتمد الدفاع ضد الستار على الأخطاء التي يمكن أن تحـــدث مـــن المهاجمين أثناء تنفيذ الستار ، أو بمعنى آخر المسافة الغير مناسبة التي تـــترك بين المهاجم الذي يقوم بالستار وبين المدافع المطلوب حجزه وهـــذا الخطـــأ يتمكن اللاعب المدافع من إفساد الستار والخروج منه و تضيـــع الفرصـــة على اللاعب المهاجم ، و للتخلص من الستار يتـــم أجـــراء محـــاولات

تتناسب مع الموقف أما بتبادل اللاعب الخصم أو عن طريق المـــرور مـــن الأمام أو الخلف أو المتابعة اللصيقة للاعب .

والستار مجموعة من الحركات الهادفة يقوم بها المهاجم لمساعدة زميلـــه المهاجم من ملاحقة الدفاع المخصص له، وهو يقوم بهذا الدور دون أن يقـــع في أخطاء شخصية ، أما المدافع فعليه اليقظة التامة للستار الذي يحدث امامـه ليدافع عنه ويتوقعه لينتبه وينبه زملائه بكلمات متداوله في هذه الحالات مثل

Take care or Watch the screen

- وفيما شرح لطرق الدفاع ضد الستار وهي :-

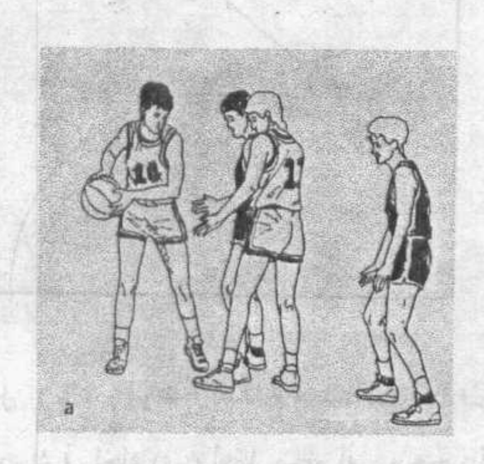
١) المرور من الأمام

٢) المرور من الخلف

٣) تبادل اللاعب الخصم

٤)متابعة الخصم اللصيقة

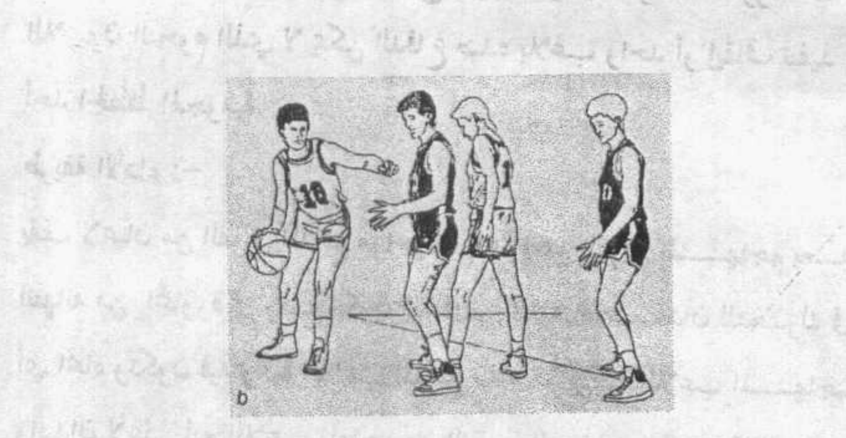
ثالثا : المتابعة اللصيقة للخصم ، وفيها يقوم المدافع بعدم ترك مسافة بينه وبين الخصم ، وهو يحتاج إلى يقظة منه ويصر على متابعة خصمه لحظة الستار بأن يضع قدمه بين القائم بالستار وزميله الشكل (١٧) يوضح ذلك .



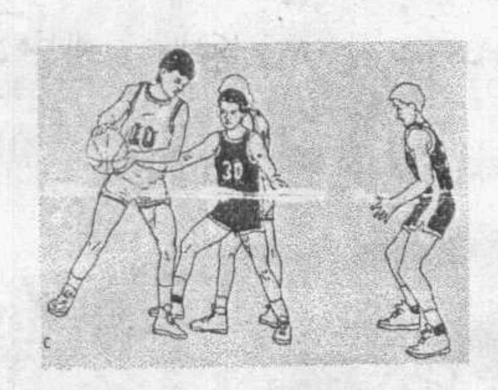
شكل (١٧– أ) ستار بالألتقاط الجانبي

قام اللاعب رقم (١١) من الفريق الأبيض بحجز دفاع زميله من الفريق الأسود ، اللاعب رقم (١٠) من الفريق الأبيض يحاول أن يهرب من الرقابة اللصيقة (بداية الستار).

تابع الدفاع ضد الستار عن طريق متابعة الخصم متابعة لصيقة



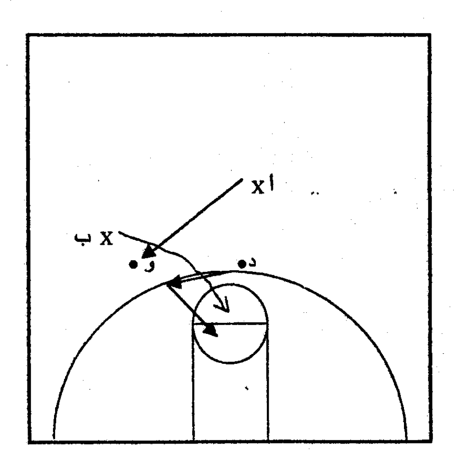
شكل (١٧- ب) بداية الدفاع ضد الستاربالمتابعة اللصيقة



شكل (١٧-ج) نجاح الدفاع ضد الستار بالمتابعة اللصيقة

الأشكال السابقة نجاح اللاعب المدافع من الفريق الأسود فى متابعة خصمه المهاجم الحائز على الكرة وفشل الستار من المهاجم رقم (١١) .

ثانيا : تبادل اللاعب الخصم ، وفيها يقوم اللاعب المدافع بتبادل اللاعب الخصم الذي يختص بمراقبته و الذي يستحوذ على الكرة مع زميله ومراقبة اللاعب الذي يقوم بأداء الستار وتكون هذه المراقبة بصفة مؤقتة حال الانتهاء من هجمة الخصم ، والشكل (١٦) يوضح ذلك



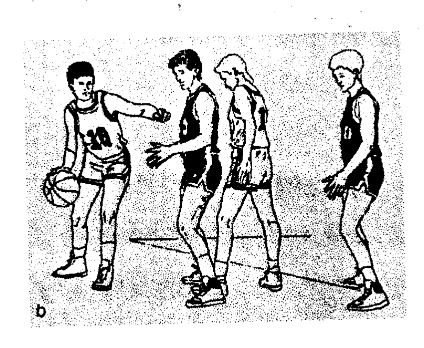
شكل (١٦) يوضح الدفاع ضد الستار بالتغير

اللاعب (أ) يتحرك فى اتجاه (ب) لعمل ستار له ، ينجح (أ) ف منع اللاعب المدافع (و) من ملاحقة اللاعب (ب) يتحرر (ب) ويقطع فى اتجاه السلة إلا أن اللاعب (د) يغير خصمه (أ) ويتابع اللاعب (ب) وبهذا أمكن الدفاع ضد الستار بتغيير الخصم .

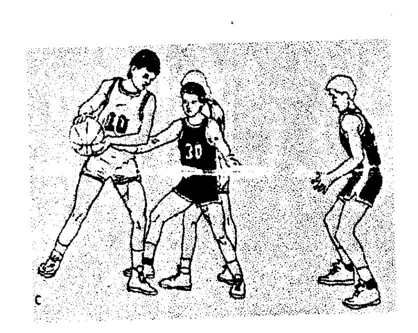


شكل (١٨) الدفاع المزدوج

تابع الدفاع ضد الستار عن طريق متابعة الخصم متابعة لصيقة



شكل (١٧– ب) بداية الدفاع ضد الستاربالمتابعة اللصيقة



شكل (١٧–ج) نجاح الدفاع ضد الستار بالمتابعة اللصيقة

الأشكال السابقة نجاح اللاعب المدافع من الفريق الأسود فى متابعة خصمه المهاجم الحائز على الكرة وفشل الستار من المهاجم رقم (١١) .

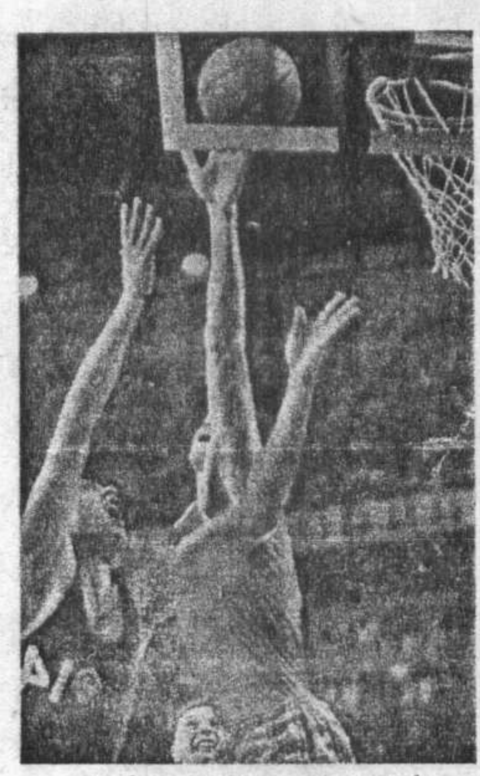
٢) الدفاع المزدوج

يلجأ المدرب للدفاع المزدوج كوسيلة وحيدة لوقف خطورة أحد اللاعبون النجوم الذي لا يمكن الدفاع ضده بلاعب واحد أو إيقاف تنفيذ أحد الخطط الهجومية .

طريقة الأداء :-

يقف لاعبان من الفريق المدافع مواجهان لاعب من الفريق المهاجم بعد انتهائه من المحاورة في وضع تكون فيه قدمي اللاعبان مستعدان للتحرك في أي اتجاه وتكون فيه ركبة اللاعب المدافع ملاصقة لركبة اللاعب المهاجم واليدان لأعلى لمنع اللاعب المهاجم من التمرير السريع من فوق الرأس وبالتالي يرغم المهاجم من عمل تمريرة مرتدة أو تمريرة طائشة حتى لا يقع في خطأ الوقوف بالكرة أكثر من الوقت المحدد وفى هذه الحالة يمكن للدفاع قطع التمريرات من هذا النوع ، والشكل (١٨) يوضح هذا الدفاع

المدافع معه نفس الخطوة ويليها الخطوة الثانية بنفس الطريقة وعندما يقفز المهاجم يقفز معه المدافع وعند خروج الكرة من يد المهاجم في طريقها إلى السلة يحاول المدافع إبعادها وذلك برفع يده القريبة من المهاجم لأعلى ، مع مراعاة ألا يحاول اللاعب المدافع الاحتكاك بأي جزء من جسمه باللاعب المهاجم وإلا احتسبت عليه خطأ شخصي، والشكل (١٩) يوضح مهارة كتم الكرة .



شكل (١٩) مهارة كتم الكرة

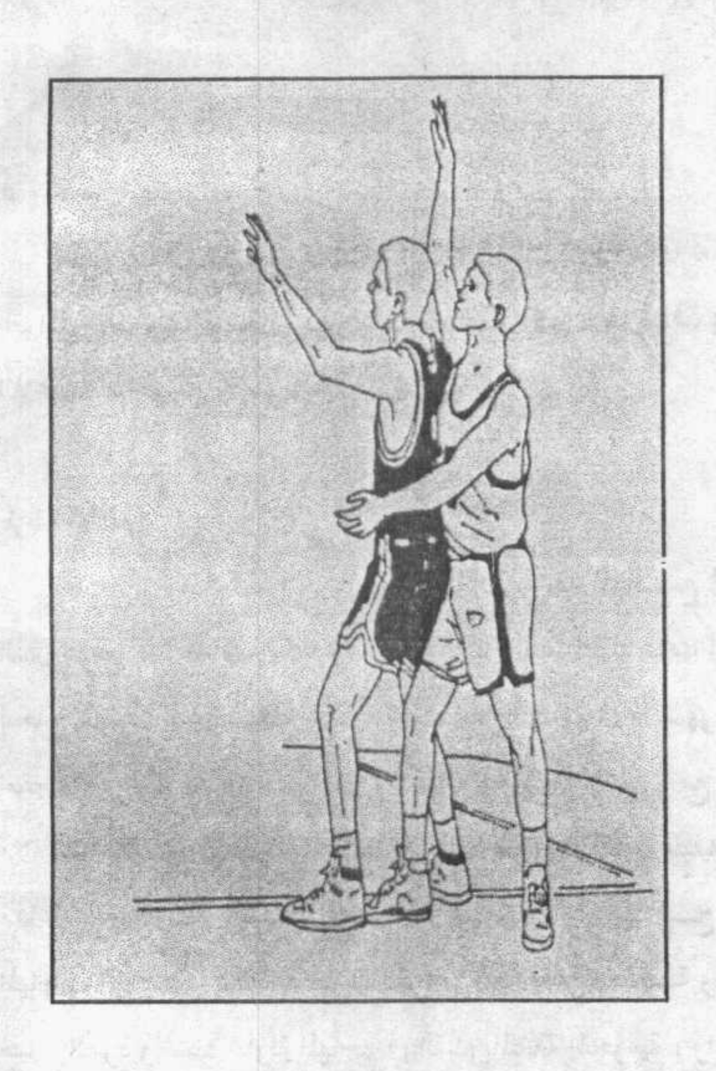
٣) المساعدة الدفاعية

تتوقف مهارة المساعدة الدفاعية على الأسلوب الـــذي يتبعـــه هجـــوم الخصم وهذه المهارة لها ثلاثة طرق للأداء.

طريقة الأداء :

أولا : في حالة استخدام رجل لرجل ونجاح أحد لاعـــبي الهجـــوم في الهروب من رقابة أحد زملاء اللاعب المدافع القريب له يطلب مســـاعدة زميله ليتولى هو مراقبة المهاجم الخاص به على أن يقوم هو بمراقبـــة المهاجم الخاص بزميله، وغالبا ما يستخدم الصوت بين الزملاء وفي هـــذه الحالة يسمع لفظ (تغيير أو(Switch) .

ثانيا : هذه الطريقة تستخدم مع الخصم الذي لديه أحـــد اللاعبـــين ذو مهارات عالية دون باقي زملائه حيث يقوم اللاعب المدافع بمساعدة زميلـــه في الدفاع على هذا الخصم لإجباره على التخلص من الكرة بطريقـــة غـــير سليمة أو ارتكاب أخطاء ضد المدافعين ، وفي هذه الحالـــة يســـمع لفـــظ (مساعدة أو help)



شكل (٢٠) طريقة حجز المدافع للمهاجم

المتابعة الدفاعية أو الارتداد Rebounding

يعرف الارتداد في كرة السلة بأنه الاستحواذ على الكرة بعـــد محاولـــة تسديد فاشلة ، ومن المهم للاعبين تعلم مـــهارات الارتـــداد الهجوميـــة

المدافع معه نفس الخطوة ويليها الخطوة الثانية بنفس الطريقة وعندما يقفز المهاجم يقفز معه المدافع وعند خروج الكرة من يد المهاجم في طريقها إلى السلة يحاول المدافع إبعادها وذلك برفع يده القريبة من المهاجم لأعلى ، مع مراعاة ألا يحاول اللاعب المدافع الاحتكاك بأي جزء من جسمه باللاعب المهاجم وإلا احتسبت عليه خطأ شخصي، والشكل (١٩) يوضح مهارة كتم الكرة .



شكل (١٩) مهارة كتم الكرة

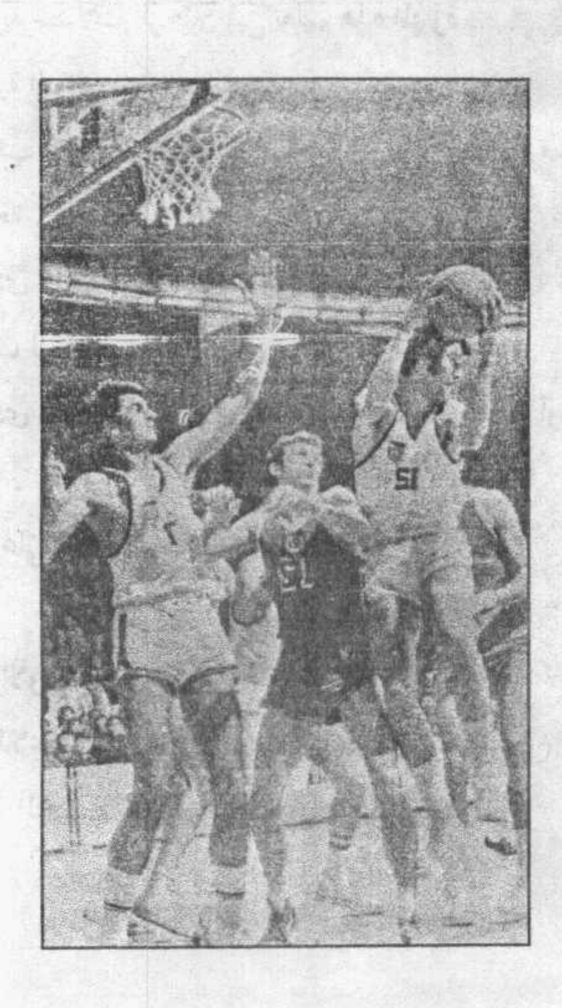
٥) تحجيز المهاجم :

هذه المهارة تسبق مهارة المتابعة الدفاعية مباشرة حيث أنها تعتبر من العوامل الأساسية المؤثرة في مهارة المتابعة بشكل كبير لأنها تهدف إلى منع اللاعب المهاجم من القيام بالمتابعة الهجومية .

طريقة الأداء :

بعد خروج الكرة من يد المهاجم يجب أن يتواجد المدافع في المكان الذي يتوقع أن ترتد فيه الكرة وهذه النقطة من أهم المتطلبات الأساسية لنجاح المهارة ، يلف المدافع بجسمه بحيث يجعل المهاجم في ظهره ويمكنه استخدام ذراعيه لأسفل مفتوحتين والكفان للخارج ولأعلى (مع ملاحظة ملامسته للاعب المهاجم) ، والقدمين مفتوحتان والركبتين منثنيتان ، في هذا الوضع المتحفز استعدادا للانطلاق لأعلى يجب على المدافع ملامسة المهاجم والإحساس بمكانه دائما ليتمكن من أبعاده عن المنطقة ونجاحه في حيازة الكرة وإفساد محاولة المهاجم في القيام بالمتابعة الهجومية ، والشكل (٢٠) يوضح طريقة الحجز .

واستمرار السيطرة عليها بعد امتلاك الكرة والسيطرة عليها يجب على اللاعب إخراج الكرة بالتمرير أو الخروج بها بالارتكاز المحاورة .



شكل (٢١) طريقة أداء مهارة المتابعة الدفاعية

والدفاعية ، حيث أن الهدف من الارتداد الهجومي هو المحافظة على ملكية الكرة ، بينما يحاول الارتداد الدفاعي الاستحواذ على الكرة ، أن المتابعة الدفاعية على جميع المستويات له اكبر تأثير على المباريات ، ويعد الطول وقدرة الرجلين من أهم العناصر تأثيرا على المتابعة الدفاعية بالإضافة إلى طول الذراعين والأفخاذ الكبيرة والساقين القويتين والتركيب العضلي القوي للطرف السفلي ولكن يجب على المدربين تشجيع لاعبيهم على تنمية مهارات الوثب وأدائها بشكل صحيح ، ليس هذا للاعب الطويل فقط ولكن على كل الفريق أن يتقنها ، وعلى المدرب تذكير لاعبيه أن الارتداد هو الطريقة الأولية للاستحواذ على الكرة ،وخاصة الارتداد الهجومي الذي يؤدي إلى إحراز أهداف سريعة وسهله .

أن قدرة الفريق على بدء هجوم خاطف Fast break تعتمد تماما على قدرة ارتداد و انقلاب الفريق من الدفاع إلى الهجوم .

طريقة الأداء :-

يجب أن يعلم اللاعبون جيدا متى وأين يمكن التصويب ، وسواء كانوا يحرسون لاعبين أم لا كما في دفاع رجل لرجل أو يحرسون منطقة معينة كما في دفاع المنطقة فعليهم التركيز على الكرة المصوبة وعلى ضوء ذلك يمكنهم تحديد الموضع الذي يجب أن يتواجدوا فيه ، ويفترضوا دائما بأن كل تصويبه تعنى فرصة للمتابعة ،وبعدها مباشرة عليهم اتخاذ مواضيعهم التي توفر لهم ما يلي :

أولا حجز الخصم وإبعاده عن منطقة الاستحواذ كما ورد في المهارات الدفاعية الفردية :

يقف اللاعب في المكان الصحيح بين المصوب والسلة مواجها للسلة متخذا للوضع الأساسي للدفاع مع بعض التعديلات حيث يجب أن تكون الرجلين متوازيتان والقدمين متباعدتان والركبتين منثنيتـــين والمقعـدة للخـارج والذراعين مرفوعتين ومنثنيتين عند الكوعين وراحة اليد لأعلى كما هـــو موضح في شكل (٢١) وهذا الوضع يحقق للاعب أكـبر مسـاحة في الفراغ مع ملاحظة أن على اللاعب أن يحدد مكان الخصم إما بـــالنظر أو بحاسة اللمس ويستخدم فى ذلك الأرداف و الكوعين ويوضـــح الشـكل كيفية محافظة اللاعب على التماس(ملامسة) مع الخصم

ثانيا حيازة الكرة بدون إعاقة من الخصم :

يثب اللاعب لأعلى بدفع القدمين ليصل الى أعلى مكان يمكنـــه مـن الوصول الى الكرة قبل الآخرين ، وعليه فى المقام الأول إن يمسك الكـرة بقوة بكلتا اليدين وسحبها بسرعة أثناء الهبوط تحت الذقـــن والكوعـين للخارج Ball chinning وهذا الأسلوب يسمح للاعب باقتناص الكرة

واستمرار السيطرة عليها بعد امتلاك الكرة والسيطرة عليها يجب على اللاعب إخراج الكرة بالتمرير أو الخروج بها بالارتكاز المحاورة .



شكل (٢١) طريقة أداء مهارة المتابعة الدفاعية

يراعى ما يلي عند التدريب على المهارة :

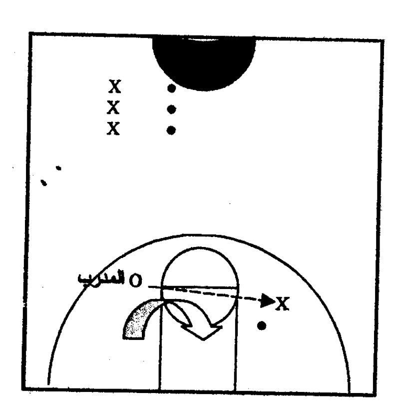
- تقوية عضلات الرجلين قبل تعليم هذه المهارة .
- تنمية التوافق العضلي العصبي .
- الوثب لأعلي في التوقيت الصحيح لارتداد الكـــرة مـــن ارتفاعـــات متدرجة .
- تؤدى الخطوة السابقة عدة مرات حتى يطمئن المدرب علـــى إجـــادة اللاعب للمهارة .
- تؤدى المهارة فى البداية بدون منافس ، ثم مع منافس أو أكثر لتعلـــم الحجز .

تدريبات على مهارة المتابعة الدفاعية :

التدريب الأول :

يقسم اللاعبين الى أزواج (لاعب مهاجم ولاعب مدافع) يقف كـل زوج قرب خط المنتصف كما هو موضح في شكل (٢٢)

تابع التدريبات على مهارة المتابعة الدفاعية :



شكل (٢٢)يوضح التدريب الأول

عند الإشارة يبدأ المهاجم في الحركة محاولا الإفلات من المدافع ويمكن آن يمرر له المدرب إذا اصبح حرا تحت السلة أو يصوب مباشرة إلى السلة وفي هذه الحالة الأخيرة يرفع المهاجم فورا يده مشيرا برقم ما بأصابعه فيكون على المدافع محاولة حجز المهاجم و اقتناص الكرة المرتدة إذا تمكن من ذلك مع ذكر الرقم الذي أشار به المهاجم يتبادلان الأدوار فينقلب المهاجم للدفاع والمدافع للهجوم .

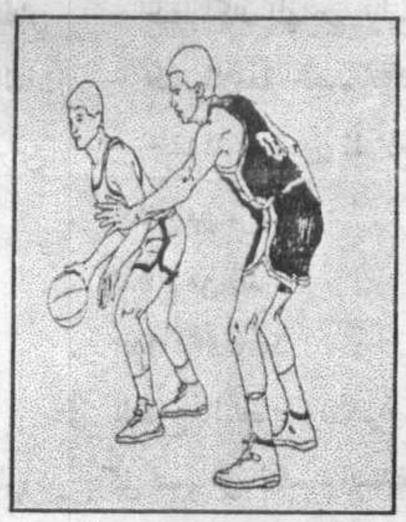
ثالثا : المهارات الدفاعية الجماعية وتتضمن ما يلي : -

- دفاع رجل لرجل — Man -to –man defense.
- دفاع المنطقة — Zone defense
- دفاع ضد الهجوم الخاطف — Defense against fast break
- الدفاع المختلط — Combination defese

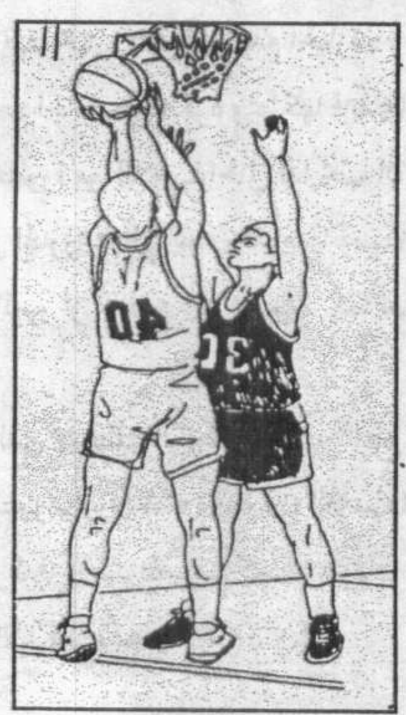
- فلسفة الدفاع في كرة السلة

يعتمد الدفاع في كرة السلة على مدى أتقان اللاعب للمهارات الدفاعية وعلى قدرته على تطبيقها في المواقف المختلفة وهذه القدرة تتطلب ما يلي :-

١. القدرة على التركيز والمتابعة للاعب معين يتم تحديدة من قبل المدرب
٢. مراعاة الوقفة الصحيحة والمسافة بين الخصم والمدافع
٣. تطبيق أسس المركز الدفاعي (المدافع يقف بين المهاجم والسلة، والثلاثة على خط مستقيم) وإن أختلف هذا في بعض المواقف الخاصة كما في حالة الدفاع رجل لرجل بالسقوط والأقتراب .
٤. مراعاة مبدأ المقابلة أي كل مهارة هجومية تقابلها قدرة دفاعية



شكل (٢٣) دفاع ضد المحاور



شكل (٢٤) دفاع ضد المصوب

٢. يحتاج الى جهد كبير من اللاعبين وخصوصا إذا طبق لفترات طويلة من المباريات .

٣. الخطأ الذي يمكن أن يقع فيه المدافع لا يمكن معالجته خصوصا حينما يكون لاعب ضد لاعب .

٤. عرضه للمناورات الهجومية الجماعية كالألعاب الستار .

٥. حماس اللاعبين فى هذا النوع من الدفاع يعرضهم للوقوع فى الأخطـاء الشخصية .

٦. غالبا ما يتواجد لاعب أو أكثر فى الفريق ضعيف دفاعيا يكون نقطة الضعف التي يمكن أن يستغلها المهاجمون .

أسس الدفاع رجل لرجل

١. تحديد مهام اللاعب المدافع لكل مواقف اللعب الهجومية [أثناء التصويب- بعد التصويب].

٢. تحديد لاعب مدافع لكل لاعب مهاجم وفقا لقدرات ومواصفات كل منهما .

٣. تطبق فيها المهارات الدفاعية الفردية كالوقفة الدفاعية و المركز الدفاعي .

أنواع الدفاع رجل لرجل :

هناك عدة تقسيمات لهذا النوع من الدفاع

التقسيم الأول --- طبقا لحيازة الكرة أو بدون حيازة

التقسيم الثاني --- طبقا لمكان المهاجم بالنسبة للسلة

التقسيم الثالث --- طبقا لملازمة الخصم مباشرة أو غير مباشرة

التقسيم الرابع --- طبقا للمسافة بين المدافع والمهاجم وهي :-

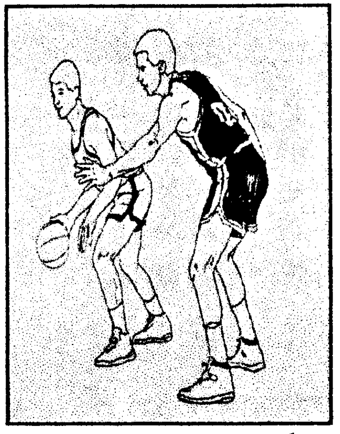
- الدفاع من قرب
- الدفاع من بعد
- الدفاع الضاغط
- الدفاع بالسقوط والأقتراب

وفيما يلي شرح كل قسم من الأقسام السابقة :-

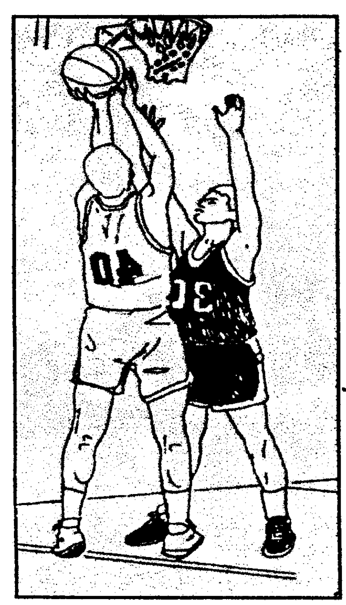
التقسيم طبقا لحيازة الكرة أو عدم الحيازة :

اللاعب المهاجم الحائز على الكرة ويمتلكها فإنه يحاور أو يمرر أو يصوب لذا يكون أكثر خطورة من اللاعب الخالي لذا يجب أن يقترب اللاعب المدافع منه ويمنعه من المناورات التي ينوي القيام بها ويستخدم الدفاع ضد المحاور أو الدفاع ضد الممرر أو الدفاع ضد المصوب كما سبق دراستها في المقررات السابقة .

أما اللاعب الذي لا يمتلك الكرة فإنه يمكنه القطع في اتجاه السلة واستلام التمريرة ثم التصويب وفي هذه الحالة فإن اللاعب المدافع عليه تطبيق الدفاع ضد القاطع والدفاع ضد المصوب كما وردت في المقررات السابقة ، ويوضحهما الأشكال رقم (٢٣) ، (٢٤)



شكل (٢٣) دفاع ضد المحاور

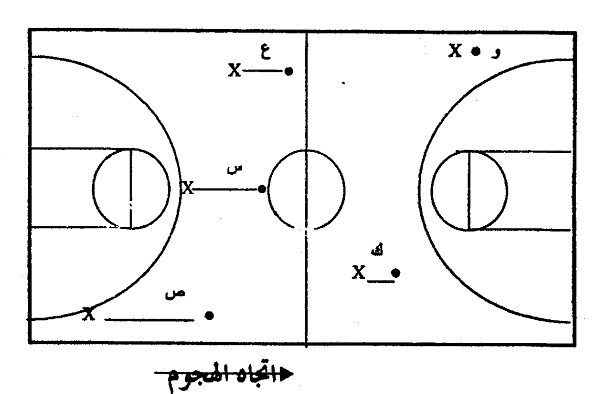


شكل (٢٤) دفاع ضد المصوب

التقسيم طبقا لمكان المهاجم بالنسبة للسلة .

الأساس الذي يعتمد عليه هذا التقسيم هو أن اللاعب القريب من السلة يكون أخطر من اللاعب البعيد عن السلة وبناء عليه فإنه كلما بعد المهاجم عن السلة أي يتواجد في منطقته الخلفية الخاصة بفريقه كلمـا زادت المسافة بين المدافع والمهاجم ،ويرتبط هذا التقسيم بمدى فرص النجاح للاعب المصوب كما يستند على فلسفة الاقتصاد في الجهد إذ لا داعي لبذل مجهود دفاعي سدى ضد لاعب بعيد عن السلة وتوفيره لنفس اللاعب عندما يقترب من السلة .

والشكل (٢٥)يوضح هذه العلاقة بين المدافع والمهاجم والمسافة.



شكل (٢٥) الدفاع طبقا لمكان المهاجم بالنسبة للسلة

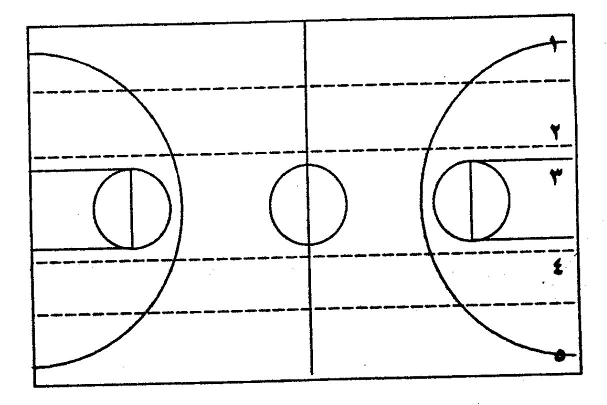
يتضح من الشكل السابق إن أكبر مسافة كـــانت (س) وذلـــك لوجـــود المهاجم في أبعد مسافة بالنسبه للسلة تليها المسافة (ص) ثم أخيرا المســـافة (و) التي تكاد تتلاشى فيها المسافة

التقسيم طبقا لملازمة الدفاع مباشرة أو غير مباشر :

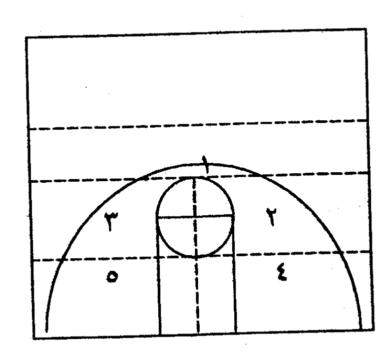
بالنسبة للملازمة المباشرة ، في هذه الطريقة يتم تحديد لاعب مدافـــع لكل لاعب مهاجم عن طريق المدرب ، وهذا التحديد ليس اعتباطا ولكنـــه وفقا للمميزات الهجومية المتوفرة لدى اللاعب المهاجم والقدرات الدفاعيـــة المتوفرة عند المدافع ، فاللاعب الذي يجيد المحاورة يجب أن نضع له لاعـــب لديه القدرة على وقف المحاورة أو قطعها ، أي مقابلـــة المـــيزة الهجوميـــة بالقدرات الدفاعية ، وهذا هو الأساس الذي يعتمد عليه هذا التقسيم

بالنسبة للملازمة الغير مباشرة ففي هذه الطريقة يتم تحديد لاعـــب لكـــل منطقة في الملعب فاللاعب الطويل يدافع عن المنطقة الخلفية أسفل السلة مـــن أي محاولة تصويب وأداء المتابعة الدفاعية ، واللاعب القصير يتواجد للدفـــاع عن المنطقة القريبة من خط الرمية الحرة أي يتم تقســـيم الملعـــب المنـــاطق عرضية كما في شكل (٢٦) ، أويتم تقسيم الملعب إلى خمس مناطق طوليـــة يتم توزيع اللاعبين عليها ويكون كل لاعب من اللاعبين مسئول عن الدفاع عن منطقة بطولها كما في شكل (٢٧) ومن الملاحظ أن الملازمـــة الغـــير مباشرة تحتاج إلى تساوي اللاعبين في القدرات الدفاعية

أو تقاربهم في المستوى الدفاعي على الأقل .



شكل (٢٦) يوضح الملازمة الغير مباشرة بالتقسيم الطولى



شكل (٢٧)يوضح الملازمة الغير مباشرة بالتقسيم العرضى .

مما سبق يتضح لنا أن المسافة بين المدافع وبين المهاجم هي لب الدفاع الفردي فهي أحيانا مسافة متوسطة أو كبيرة أو كبيرة جدا أو تكون مسافة صغيرة أو تتلاشى المسافة كما سيرد شرحه في التقسيم الرابع
التقسيم طبقا للمسافة بين المدافع والمهاجم ، ويجمع هذا التقسيم ما تناولناه في التقسيمات السابقة .

أولا : الدفاع من قرب : Close man to man defense

المقصود به أن المسافة بين المدافع والمهاجم صغيرة تتراوح من ذراع إلى ذراع ونصف وتكون في حالة عندما تكون الكرة في حيازة المهاجم يحاور بها أو يمررها أو إذا كان قاطعا في اتجاه السلة ويتوقع استلامه للتمريرة ،
كما تقل المسافة عندما يكون المهاجم قليل الخبرة أو لا يجيد أداء المحاورة ومهارات حركات القدمين .

ثانيا : الدفاع من بعد : Loose man to man defense

المقصود به أن المسافة بين المدافع والمهاجم تكون كبيرة نسبيا ويلاحظ المدافع المهاجم بطرف عينه وفي نفس الوقت يقوم بمهام أخرى كأن يساعد زميله للدفاع عن لاعب خطير .

وتكون في حالة بعد المهاجم من السلة ، إذا كان المهاجم سريع يجيد مناورات تغيير الاتجاه وألعاب الستار .

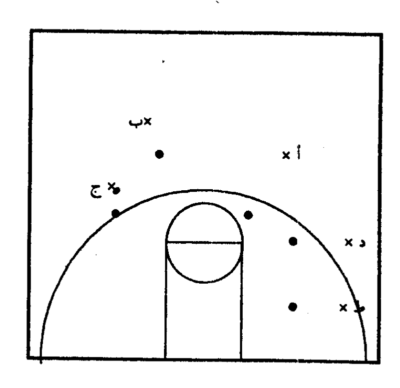
ثالثا : الدفاع الضاغط : Pressing man to man defense

هذا النوع من الدفاع يحتاج إلى مجهود بدني عالي بالإضافة إلي تركيز ذهني وتوقع لحركة المهاجم ، أما بالنسبة للمسافة بين المدافع والمهاجم فإنها تتلاشى وتقل إلى أقصى درجة بالمقارنة للأنواع الأخرى ،ويلجأ المدربين إلى هذا النوع من الدفاع في بعض الأوقات الخاصة في المباريات للحصول على الكرة بصورة ملحة من المهاجم وخصوصا عندما يكون الفريق مهزوما بفرق بسيط ويرغب في التعادل السريع ، ونظرا للمجهود المبذول في الدفاع الضاغط فإن فتره تطبيقه تكون قليلة بالمقارنة للأنواع الأخرى كما أن الأخطاء الشخصية تكون كثيرة في هذا الدفاع ،لذا ينصح بتطبيقه في الفترات المحددة ، كما يمكن أن يطبقه بعض اللاعبين وليس كلهم

رابعا : الدفاع بالسقوط والاقتراب : Sagging man to man defense

تجمع هذه الطريقة بين الدفاع من بعد ومن قرب والضاغط اعتمادا على أن اللاعب المستحوذ على الكرة (دفاع ضاغط) لأنه أخطر

لأنه أخطر من اللاعب المتوقع استلامه الكرة (دفـــاع مـــن قـــرب) ثم اللاعب الأكثر بعدا عن الكرة و أقل خطورة (دفاع من بعد) وأخـــيرا اللاعب البعيد عن الكرة وعن السلة معا حيث لا يمثل أي تهديـــد للفريـــق ،والشكل (٢٨) ، يوضح هذا النوع من الدفاع .



شكل (٢٨) الدفاع بالسقوط والاقتراب

في الشكل السابق نجد أن اللاعب المهاجم (ج)معه الكرة مما جعل المدافع المنوط به يقترب منه وتقل المسافة بينهما إلى أقل ما يمكن مقارنة بباقي اللاعبين بينما المهاجم (ط)وهو يعد أبعد لاعب عن الكرة لذا نجد المدافع المتابع له قد ابتعد عنه و اقترب من المنطقة التي بها (ج) وسقط في أتجاه السلة الأجدر للدفاع عنها .

يقصد به اشتراك لاعبين أو اكثر وفقا لخطة محددة للهجوم على الدفاع المستخدم ، وهو بهذا يمكن أن يكون كالآتي :-

هجوم ضد دفاع المنطقة .

هجوم ضد دفاع رجل لرجل

أولا: الهجوم ضد دفاع المنطقة :

سبق دراسته في المقرر الثاني ويتلخص في الهجوم الخاطف السريع والهجوم المنظم

ثانيا : الهجوم ضد دفاع رجل لرجل :

يتعرض الدفاع رجل لرجل إلى المناورات الهجومية الفردية مثل تغيير السرعة من الجري البطيء إلى السريع أو العكس ، أو التوقف أو الأنطلاق الفجائي، كما يمكن تغيير الاتجاه والخداع وقدسبق دراستها في المقرر الأول

كما يتعرض للمناورات الجماعية والتي من أهمها ألعاب الستار وألعاب مرر وأقطع .

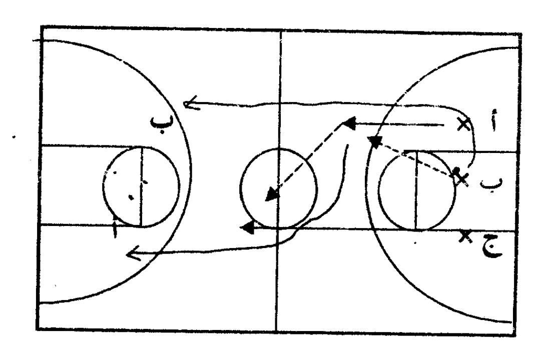
لذا يجب على المدرب التدريب المستمر على العديد من هذه الألعاب

أمثلة لبعض ألعاب مرر وأقطع :

لعبة الساقية Weave

تعتمد هذه الطريقة على التمرير للزميل والقطع في اتجاهه ومن خلفه مباشرة بحيث يجعل خصمه المدافع يصطدم بزميله الذي مرر إليه الكرة وغالبا ما

تؤدى من الحد النهائي أو من منتصف الملعب وصولا للسلة والشكل(٣٠)يوضح ذلك .



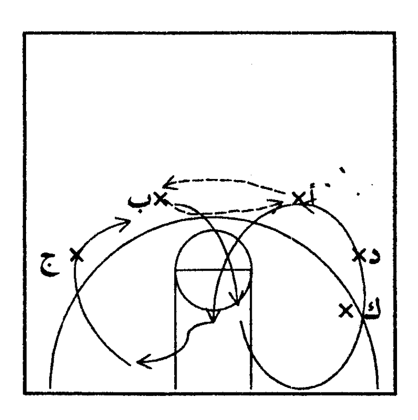
شكل (٣٠) لعبة الساقية

لعبة الساقية من الألعاب المحببة للاعبي كرة السلة ، يشترط فيها أن يقطع الممرر من خلف المستلم مباشرة حتى يمكن أن يتحرر من دفاعه ، كما يمكن أن يؤدى هذا التدريب بعدة تمريرات متنوعة كالصدرية أو الدفعة البسيطة ممايجعل اللاعبين يغيروا من المسافات التي بينهم .

اللاعب (أ) ينطلق في أتجاه السلة يمرر له (ب) الكرة ويجري من خلفه وفي نفس الوقت ينطلق اللاعب (ج) للأمام ليستلم الكرة من (أ) على أن يجري الممرر (أ) من خلف (ج) ويستمر الأداء حتى تصل الكرة إلى أقرب لاعب للسلة للتصويب كما هو موضح في الشكل السابق .

تؤدى هذه اللعبة غالبا في المنطقة أسفل السلة ، تعتمدعلى التمرير للزميل ثم القطع في اتجاه السلة مع توقع استلام الكرة منه واذا لم يمرر للقاطع فإنه يستمر في قطعه حتى يخرج من المنطقة المحرمة .

وهذه الطريقة تحتاج من اللاعبين دقة التمرير وتنوعه ، القدرة على استلام التمرير من الخلف والتصويب من المسافات المتوسطة من الاستلام المباشر ، والشكل (٣١) يوضح هذا



شكل (٣١) لعبة مستمرة باستخدام مرر وأقطع

اللاعب (أ) يمرر الكرة الى اللاعب (ب) ويقطع فى خط مستقيم وبزاوية تبدأ من الطرف الأيمن لخط الرمية الحرة وينتهى بالجانب الأيسر لقاعدة المنطقة المحرمة وأثناء القطع يجب عليه النظر خلفا للاعب (ب) تحسبا لاستلام تمريرة منه إذا سنحت الفرصة وتكون هذه التمريرة غالبا من فوق الرأس ويكرر الأداء .

الستار : Screen

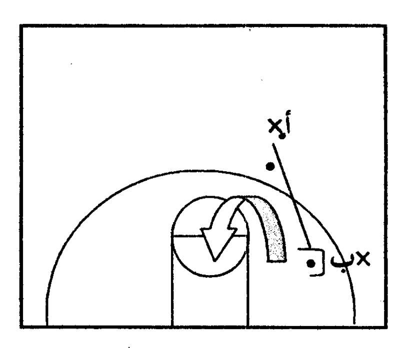
إذا لم يتمكن اللاعب المهاجم عن طريق المناورات الهجومية الفردية من فقد المدافع موقعه الدفاعي فإنه يستعين بزميل أو أكثر لحجز هذا المدافع الجيد ولكن هذا الحجز لابد وأن يتم بصورة قانونية وهذا هو أساس الستار فهو " مناورة هجومية جماعية الغرض منها عرقلة الخصم المدافع عرقلة قانونية تسمح للاعب المهاجم من التصويب بحرية أو القطع بدون مدافع "
من التعريف السابق يمكنا التعرف إلى النوعين الأساسيين للستار وهما الستار للتصويب والستار للقطع والأخير ينقسم إلى:

- ستار بالإلتقاط (جانبي وخلفي)
- ستار بالعمود
- ستار متحرك

أولا الستار للتصويب

يتم للاعب الذي يجيد التصويب من بعيد في بعض المراكز وخاصة التصويب المباشر من طرفي الملعب ، الستار في هذا النوع يتم بحجز اللاعب المدافع

المتابع للمصوب مما يسمح له بالتصويب بحريه دون إعاقة من المدافع والشــكل (٣٢) يوضح الستار للتصويب .



شكل (٣٢) الستار للتصويب

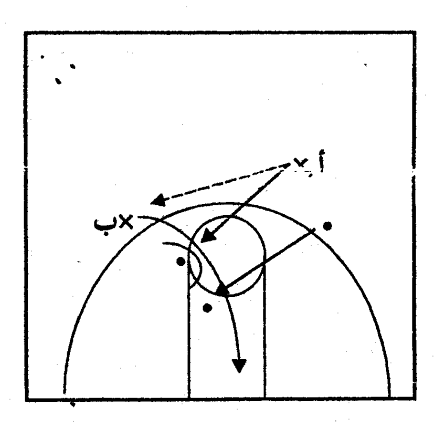
فى هذا النوع من الستار يتم حجز مدافع اللاعب المصـــوب حيـــث يقـــوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة الى اللاعب (ب) ويجرى فى اتجاهه ويقف بينه وبـــين مدافعه حتى يتمكن اللاعب (ب) من التصويب بتركيز دون اعاقة من الخصم وهذه الخطة لاتنفذ إلا للاعب الممتاز فى التصويب من المناطق خارج القوس والذى يكتشف مهارته أثناء التدريب على التصويب من بعيد من جميع الزوايا كما تم ذكره سابقا

ثانيا : الستار للقطع بالإلتقاط الجانبي والخلفى :

وهو الذي يتم فيه إعاقة الدفاع من الجانب بطريقة تمنع تحركه وتفسد متابعتـــه للهجوم وفي نفس الوقت يقطع المهاجم من خلف القائم بالستار ليستلم الكـــرة بحريه أو يحاور بنفسه ، أما الستار بالألتقاط من الخلف فإن إعاقة المدافع تكون من الخلف لنفس الغرض القطع بالكرة أو بدون كرة وشكل (٣٣) ، (٣٤)يوضحان ذلك.

الستار بالإلتقاط الجانبى :

يتم فيه حجز المدافع حجزا قانونيا من جانبه بحيث إذا حاول متابعة خصمه المهاجم يصطدم بالقائم بعملية الستار والشكل (٣٣) يوضح ذلك .



شكل (٣٣) الستار بالألتقاط الجانبى

اللاعب (أ) يمرر الكرة الى زميله المهاجم (ب) ثم يجرى مباشرة فى اتجاه مدافع اللاعب لحجزه من الجانب ، يتحرك اللاعب (ب) جهة اليمين ليتبعه المدافـــع (حركة خداع) ثم يتحرك جهة اليسار مستغلا الستار الذى قام به زميلـــه (أ) ويحاور ويتجه الى السلة للتصويب باليد اليسرى بعيدا عن المدافعين.



شكل (٣٧) كرة القفز

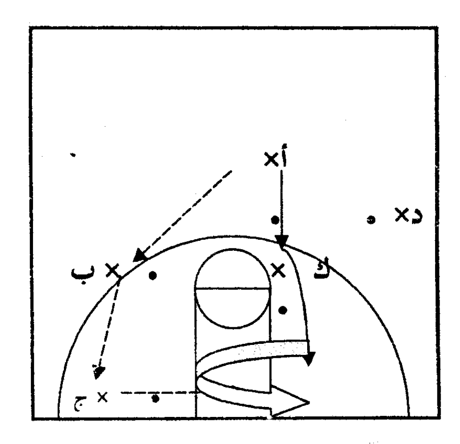
مراجعة لبعض النقاط الهامة الخاصة في المقرر

البدء في مباريات كرة السلة :

تبدأمباراة كرة السلة بعشرة لاعبين ، خمس من كل فريق ، يقف لاعب من كل فريق في الدائرة المركزية لإجراء كرة القفز ، ويقف باقي اللاعبين بأي

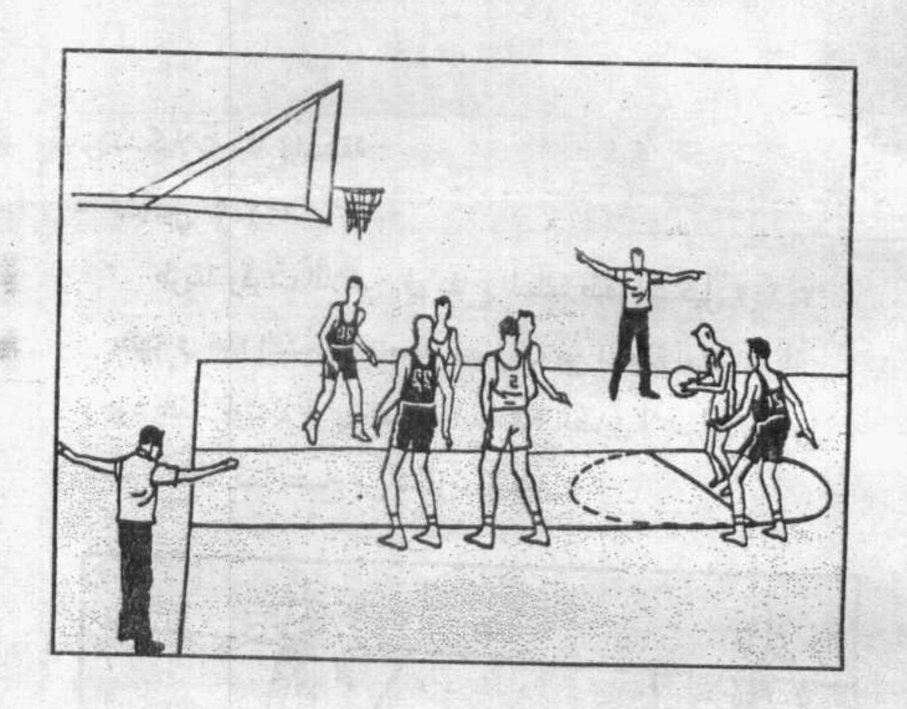
ثالثا : الستار بالعمود :

يعتمد هذا النوع من الستار على وجود رجل قوي في المنطقة قرب السلة (غالبا رجل ارتكاز) يمكن الأعتماد عليه لجر المدافع إليه وجعله يصطدم برجل الأرتكاز ويتم ذلك باختيار التوقيت المناسب وزاوية جري تحقق الإصطدام المدروس والمتفق عليه وشكل (٣٥) يوضح الستار بالعمود



شكل (٣٥) الستار بالعامود

اللاعب (أ) يمرر الكرة حتى تصل الى اللاعب (ج) فى اثناء ذلك يسحب اللاعب (أ) دفاعه حتى يصل بجوار زميله اللاعب (ك) وفجأة يغير اتجاه جسمه ليمر بجوار اللاعب (ك) الذى يعتبر هو العامود فى هذا التدريب .



شكل (٣٩) وقوف اللاعبين عند اداء الرمية الحرة

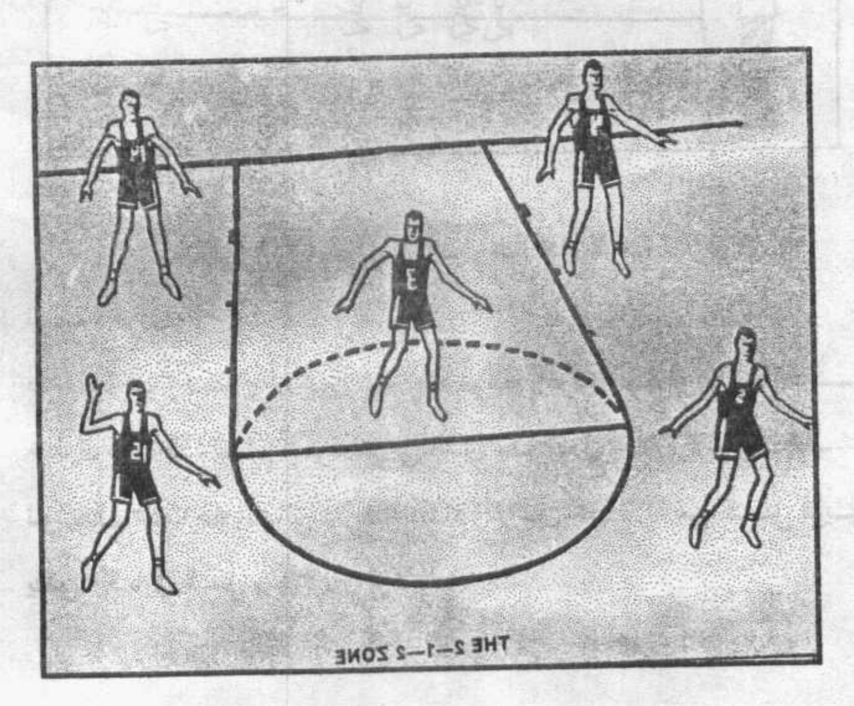
الرمية الحرة :

طريقةوقوف الحكام واللاعبين عند أداء الرمية الحرة ،حكم أول يقف عنـــــد خط الرمة الحرة يسلم الكرة للرامي الذي يصوب في خلال ٣ثواني ،حكـــم ثاني يقف عند الحد النهائي لملاحظة أقدام اللاعبين عددثلاثة من كـــل فريـــق يقفون كما في شكل (٣٩)

بعض تشكيلات دفاع المنطقة :

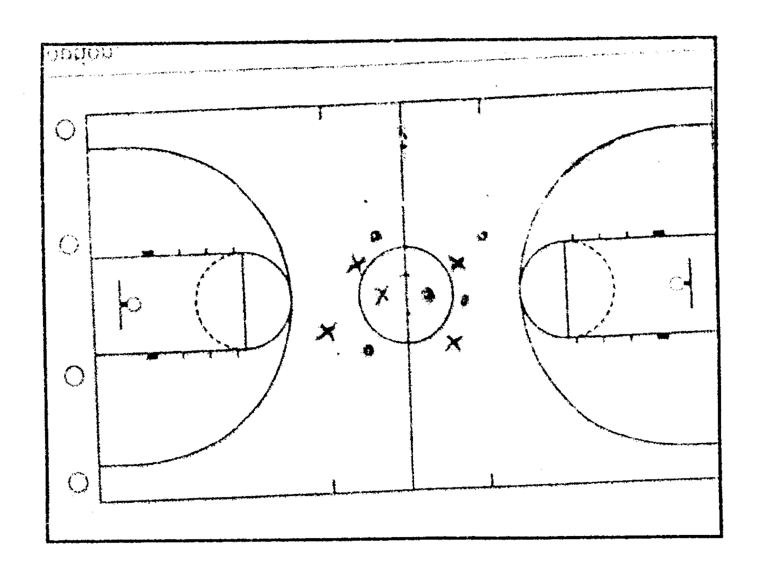
● تشكيل ٢:١:٢

طريقة وقوف اللاعبين في دفاع المنطقة طبقا لتشكيل ٢:١:٢ يظهر في هذا التشكيل صعوبة التصويب من المنطقة أسفل السلة وجود مثلث أرتداد قوي للمتابعة الدفاعية ،يضايق لاعب الأرتكاز لإزدحام المنطقة كما يتضح من شكل (٤٠)

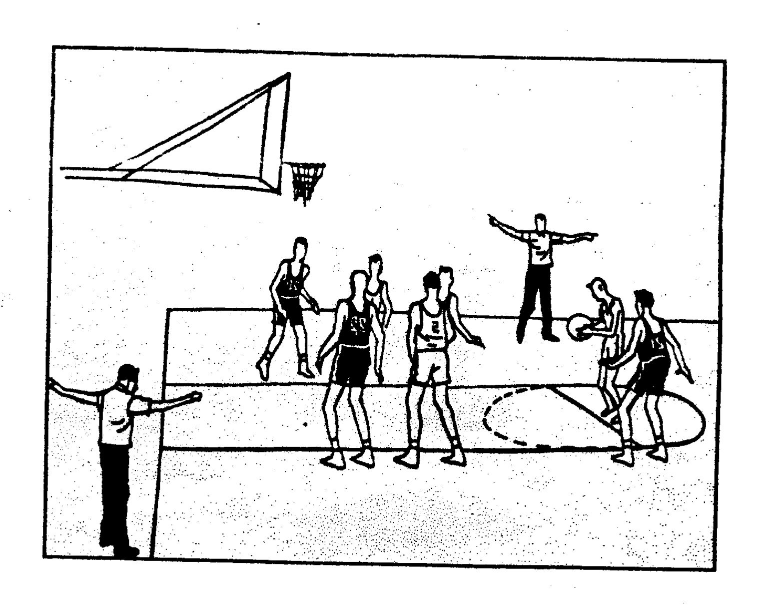


تشكيل ٢:١:٢ فى دفاع المنطقة

طريقة خارج الدائرة ،يرمي الحكم الكرة بين اللاعبان عموديا لأعلى وبعيـــدا عن متناول أى منهما، يثبان لأعلى الضرب الكرة بيد واحدة ،والشــكل (٣٧) ، (٣٨)يوضحان طريقة ضرب الكرة وشكل وقــوف اللاعـبين في بداية المباراة .



شكل (٣٨) وقوف اللاعبين عند بدأ المباراة



شكل (٣٩) وقوف اللاعبين عند اداء الرمية الحرة

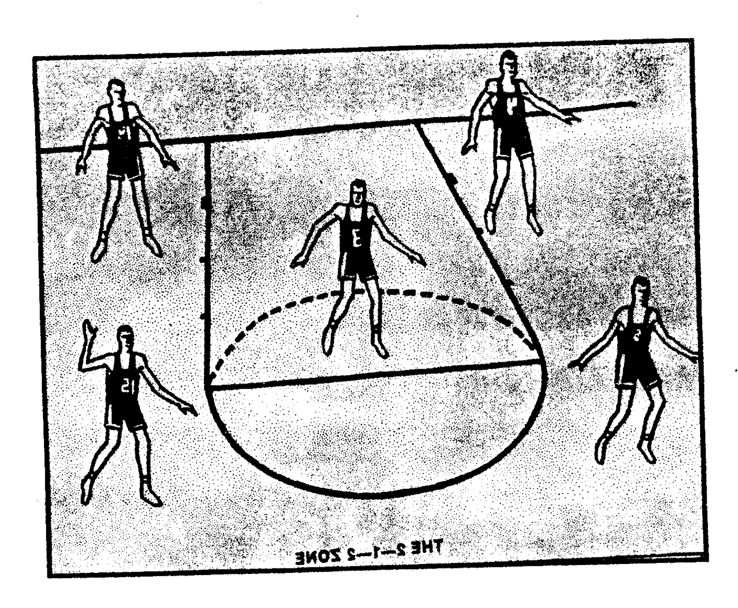
الرمية الحرة :

طريقةوقوف الحكام واللاعبين عند أداء الرمية الحرة ،حكم أول يقف عند خط الرمية الحرة يسلم الكرة للرامي الذي يصوب في خلال ٣ثواني ،حكم ثاني يقف عند الحد النهائي لملاحظة أقدام اللاعبين عددثلاثة من كل فريق يقفون كما في شكل (٣٩)

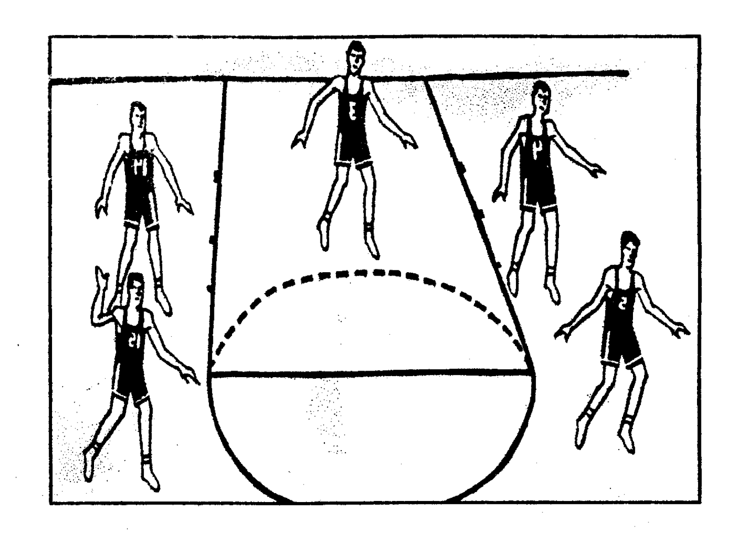
بعض تشكيلات دفاع المنطقة :

- تشكيل ٢:١:٢

طريقة وقوف اللاعبين في دفاع المنطقة طبقا لتشكيل ٢:١:٢
يظهر في هذا التشكيل صعوبة التصويب من المنطقة أسفل السلة
وجود مثلث أرتداد قوي للمتابعة الدفاعية ،يضايق لاعب الأرتكاز
لإزدحام المنطقة كما يتضح من شكل (٤٠)



تشكيل ٢:١:٢ فى دفاع المنطقة

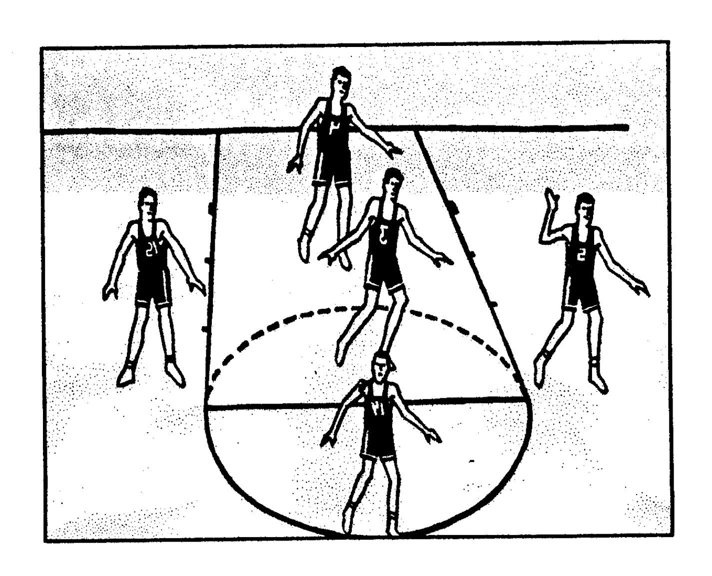


- **تشكيل ٢:٢:١**

في هذا التشكيل يتضح ضعف المنطقة الأمامية ممايجعل التصويب من المنطقـــة سهلا ويسيرا
ضعف المنطقة أسفل السلة ممايمكن القـــاطع الجيـــد مـــن إخـــتراق المنطقـــة والتصويب، وشكل (٤١) يوضح ذلك

- **تشكيل ١:٣:١**

يعد من التشكيلات القوية حيث يتوافر ثلاثة مدافعين في منتصف المنطقة يمكنهم التحرك للأمام لمنع التصويب الأمامي ،كما يمكنهم التحرك للخلف لمنع التصويب من المنطقة القريبةمن السلة .



شكل رقم (٤٢) يمثل تشكيل ١:٣:١

فيمايلي بعض نماذج لأختبارات كرة السلة :

النموذج الأول لاختبار كرة السلة للفرقة الرابعة

****

أجيبي عن ثلاثة فقط من الأسئلة الآتية:

السؤال الأول:

-عرفي الستار وماهي أنواعه،مع شرح كل نوع بالرسم .

– مزايا دفاع رجل لرجل وعيوبه.

السؤال الثاني:ضعي علامة صح على العبارات الصحيحة ،أو خطأ على العبارات الخاطئة مع التصحيح:

-يمكن استبدال اللاعبين في أي وقت من زمن المباراة.

-التصويبة الناجحة التي تتم بعد ٧ متر من السلة يتم حسابها بثلاث نقاط.

-لكل فريق ثلاثة أوقات مستقطعة طوال المباراة.

-يجوز إرجاع الكرة من المنطقة الأمامية للفريق ،إلى المنطقة الخلفية له إذا دعت الضرورة لذلك.

-يتم إدخال الكرة من خارج الحد النهائي بعد تصويبة ناجحة فقط.

-في حالة التصويب على سلة ،يقف المدافع خلف مسار التصويبة.

-تقل المسافة بين المدافع وبين المهاجم في حالة زيادة سرعة المهاجم.

-يسبق مهارة المتابعةالدفاعية،حجز الخصم المهاجم.

السؤال الثالث:ماهي حالات ما يلي:

١)الخطأ الفني. ٢)الخطأ المزدوج.

٣)الخطأ المتعمد. ٤)خطأ عدم الأهلية.

****

النموذج الثاني لامتحان كرة السلة للفرقة الرابعة

****

السؤال الأول:

-اذكري المهارات الأساسية في كرة السلة.

- متى تستخدم التمريرة الكتفية ؟ واشرحي ماهي أهمية التمريرة الكتفية.

-ما هي العوامل التي تؤثر على المسافة بين المهاجم والمدافع في دفاع رجـــل لرجل؟

السؤال الثاني:أكمل ما يلي:

١) لكل فريق .... وقت مستقطع في كل شوط،ما عـــدا الشـــوط الأخير، فهو................ وقت.

٢) تبدأ مباراة كرة السلة عندما............... .

٣) يجب على الفريق التصويب في خلال.......................... .

٤) لا يجوز بقاء اللاعب المهاجم في المنطقة المحرمة أكثر من.................. .

٥) المخالفة هي:.. .

٦) الخطأ هو :.. .

٧) في حالة انسحاب الفريق قبل المباراة، تكون النتيجة لصـــالح.............

،أما الانسحاب في أثناء المباراة،فيحدث الآتي:

أ)في حالة فوز الفريق المنسحب.. .

ب)في حالة خسارة الفريق المنسحب.. .

٨)يمكن أن يؤدى دفاع المنطقة في أحد التشكيلات التالية:

أ) (........:........) ب) (........ : ....)

ج) (........ : ....)   د) (........ : ....

تابع النموذج الثاني

****

السؤال الثالث:ماهو جزاء ما يلي؟:

١)إدخال الكرة من أسفل الحلقة عن عمد.

٢)ضرب المدرب الحكم.

٣)دفع لاعب مدافع لآخر مهاجم أثناء التصويب:- أسفل السلة.

- بعد قوس ال٦,٢٥ متر.

٤)ضرب لاعب للاعب أثناء فترة الراحة بين الشوطين.

٥)عدم قدرة اللاعب على التمرير من خارج الحدود في خلال ٥ ثواني.

٦)ضرب الكرة بصورة متعمدة في لاعب لتخرج خارج الحدود.

****

النموذج الثالث لامتحان كرة السلة للفرقة الرابعة

****

السؤال الأول:أكتبي بإيجاز عما يأتي:

١)المبادئ الأساسية للدفاع.

٢)متى يستخدم المدرب الدفاع الضاغط.

٣)أنواع الهجوم في كرة السلة.

٤)مزايا الدفاع رجل لرجل.

السؤال الثاني:متى يحتسب الحكم الحالات الآتية:

١) رميتين حرتين واستحواذ. ٢) رمية حرة واحدة.

٣)ثلاث رميات. ٤)رميتين حرتين.

٥)كرة قفز. ٦)فوز فريق٢/صفر.

٧)وقت إضافي. ٨)قاعدة ال٣ ثواني.

٩)فقد حيازة الفريق للكرة. ١٠)طرد المدرب من الملعب.

السؤال الثالث:

-أمامك فريق يستخدم دفاع رجل لرجل ، ما هي الخطة الهجومية الجماعية التي يمكن تنفيذها بالاعتماد على الستار للتصويب والقطع(٥ احتمالات) مع الاستعانة بالرسم.

****

أسئلة متنوعة على مقرر كرة السلة للفرقة الرابعة

****

السؤال الأول:

-ما هي دلالة الأرقام الآتية في كرة السلة:

١،٢،٣،٥،١٠،١٢،١٥،٢٠،٢٨،٣٠،٤٠،٥٩،٦٠،١٢٠،٣٠٥،٥٨٠.

مع ذكر الوحدة القياسية لكل رقم.

-ما هي أهمية التصويب من بعيد.

- ما هو المقصود بالمركز الدفاعي؟.

****

السؤال الثاني:ضعي علامة (صح)أو (خطأ)أمام كل عبارة من العبارات التالية على أن تعتبر العبارات الغير كاملة خطأ أيضا:

١)تسمح طريقة دفاع رجل لرجل للفريق باستئناف هجوم خاطف بسهولة

٢)تقل فرص وجود ثغرات في طريقة دفاع المنطقة عنها في دفاع رجل لرجل حيث يزيد التعاون بين المدافعين في تغطية كل منهم.

٣)إذا أعطى الميقاتي إشارة نهاية زمن الشوط الأول قبل الزمن المقرر(٣٠دقيقة) ، يضاف هذا النقص لزمن الشوط الثاني.

٤)تستخدم طريقة دفاع المنطقة فقط ولاتستخدم طريقة دفاع رجل لرجل في حالة زيادة عدد المدافعين على المهاجمين.

٥)يطرد اللاعب عند التهجم على الحكم بينما يستبعد في حالة تهجمه على اللاعب المنافس.

٦)تستخدم طريقة الهجوم(٣:٣)بفاعلية ضد طريقة دفاع المنطقة(١:٥)فقط.

٨) يجب أن يطلق الحكم صفارته لأداء أي رمية.

السؤال الثالث: إختاري الإجابة الصحيحة:

١) الستار هو:

أ- مناورة هجومية ب- تغيير السرعة والاتجاه.

ج- اعتراض قانوني بوقوف المهاجمة بين زميلتها والدفاع.

د- جميع الحالات السابقة صحيحة.

٢) الستار للقطع هو:

أ- ستار بالإلتقاط وبلعبة العمود المتحرك.

ب- هروب المدافع من المهاجم .

ج- معاونة الفريق المدافع لبعضه لعمل تغطية على الفريق المهاجم.

د- جميع الحالات السابقة صحيحة.

٣) الهجوم الخاطف هو:

أ- زيادة عدد المهاجمين عن عدد المدافعين.

ب- الاستحواذ على الكرة وبدء عملية الهجوم.

ج- هجوم مفاجئ وسريع يزيد فيه عدد المهاجمين عن المدافعين.

د- ولا واحدة مما سبق.

٤) دفاع المنطقة هو:

أ- قطع الكرة. ب- منع التصويبات أو عرقلتها.

ج- حراسة أي عدد من اللاعبين في المنطقة المحددة للمدافع.

د- جميع الحالات السابقة صحيحة.

٥) الدفاع بالسقوط والاقتراب هو:

أ- لعب المدافع باستخدام الدفاع من بعد ومن قرب والضاغط.

ب- الإقتراب من المصوب الماهر.

ج- السقوط للخلف إذا بعدت الكرة عن الخصم.

د- جميع الحالات السابقة صحيحة.

٦)يستخدم الدفاع الضاغط إذا كان الفريق المهاجم:

أ- ضعيف التحكم في الكرة،مستجد تنقصه الخبرة،بطئ أو ضعيف في مهاراته الهجومية.

ب-يجيد التصويب من بعيد،يجيد المناورات الهجومية.

ج- متحكم في الكرة،لديه خبرة عالية.

د- جميع الحالات السابقة صحيحة.

٧)يستخدم الدفاع من بعد ،إذا كان الفريق المهاجم:

أ- قريب من السلة،يجيد التصويب من مسافات بعيدة.

ب- بعيد عن السلة،لا يجيد التصويب،يجيد المناورات الهجومية.

ج- مستجد،تنقصه الخبرة.

د-ولا واحدة مما سبق.

٨)يبدأ الهجوم الخاطف من:

أ-قطع تمريرة. ب- كرة قفز. ج-رمية حرة فاشلة. د-كل ما سبق.

٩)دفاع رجل لرجل بالنسبة لملازمة الدفاع للخصم هو:

أ-مباشر مع التغير. ب-من قرب ومن بعد وبالتعيين.

ج-بالتعيين والإلتقاط. د-جميع الحالات صحيحة.

١٠)ينقسم دفاع رجل لرجل إلى:

أ-دفاع بالنسبة للمسافة،لملازمة الخصم بالتعين. ب-مباشر مع التغير.

ج-دفاع من قرب،من بعد ،ضاغط،بالسقوط والإقتراب.

د-بالتعين وبالإلتقاط.

١١)دفاع المنطقة هو:

أ-منع الخصم من إصابة الهدف. ب-حراسة لاعب معين طول المباراة.

ج-قطع التمريرات أو عرقلتها. د-حراسة مساحة معينة من الملعب.

١٢) يتم توزيع اللاعبات في دفاع المنطقة على أساس:

أ-القدرات الدفاعية لكل لاعبة. ب-المميزات الجسمانية للاعبات.

ج-المميزات الهجومية لبدء هجوم خاطف. د- جميع الحالات صحيحة.

١٣) من عيوب دفاع المنطقة:

أ-الأخطاء الشخصية فيه قليلة. ب-يمكن تغطية الضعف الفردي.

ج-يمكن كسره إذا أجاد الفريق المضاد التصويب من الخارج.

د-ولا واحدة مما سبق.

****

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق.

المراجع المستخدمة

****

أولا : المراجع العربية :

١- أحمدكامل حسين : علاقة الصفات البدنية الخاصة بنسبة التهديف فى التصويب من منطقة الثلاث نقاط .رسالة ماجستير منشورة ،القاهرة ،١٩٨٠.

٢- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميــــع ، القـــاهرة ، دار الفكـــر العربى،١٩٨٠.

٣- عصام الدياسطى : تطبيقات عملية ،شركة الماجيرى للطباعة، ١٩٩٣.

٤- فاطمة عبد المقصــــود وأخـــرون: كـــرة الســـلة للفرقـــة الثالثـــة ، القاهرة،١٩٩٧.

٥- محمد عبد الرحيــــم اسمـــاعيل: الدفـــاع فى كـــرة الســـلة ،مطبعـــة الأنتصار،القاهرة ، ١٩٩٩.

٦- مصطفى زيدان :كرة السلة للمدرس و المدرب ، دار الفكـــر العـــربى ١٩٨٨.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

A) Deen Smith : basketball Multipe , offense and deffense , Prentice Hall-Inc Englewood Clipps,co,

B) Jerry.V.krause : basketball skills and Drills , copyright .

C)Frank Mecuire : Defensive basketball – U.S.E – co .

المحتويات

الموضوع	الصفحة
رموز المصطلحات المستخدمة	أ
مقدمة	١
التطور التاريخى	١
نشأة اللعبة وأنتشارها	٢
مهارات كرة السلة	٦
المهارات الأساسية للاعب كرة السلة	١٠
التمريرة الكتفية	١١
تمريرة الدفعة البسيطة	١٥
التمريرة الخطافية	١٩
التصويب من بعيد	٢٣
المهارات الدفاعية الفردية	٣٠
الدفاع ضد الستار	٣٠
الدفاع المزدوج	٣٧
المساعدة الدفاعية	٣٩
كتم الكرة	٤٠
تحجيز المهاجم	٤٢
المتابعة الدفاعية	٤٤
المهارات الدفاعية الجماعية	٤٩
فلسفة الدفاع فى كرة السلة	٤٩
الدفاع رجل لرجل	٥٠

الموضوع	الصفحة
• أسس الدفاع رجل لرجل	٥١
• أنواع الدفاع رجل لرجل	٥١
• الهجوم الجماعى	٦١
• الهجوم ضد دفاع رجل لرجل	٦١
• الستار	٦٤
• بعض النقاط الهامة	٧٠
• نماذج أمتحانات فى كرة السلة	٧٦
• المراجع	٨٤